Table of contents

1. زندگی کے مراحل
2. زمانہ
3. گہرائی وجود
4. تخلیق نوائے زندگی
5. کھیل
6. اثرات ومرتب
7. سمجھوتا
8. طویل سفر
9. کشمکش
10. گزرگاہ
11. خانہ عارضی
12. پوشیدہ راستے
13. رنگ اور راز
14. حقیقت
15. زندگی ایک دریا
16. اندرونی دنیا
17. خالص دوست
18. تلاش
19. سمجھنے کی صلاحیت
20. بہاؤ اور ربط
21. سکون کا فن
22. اندرونی قوت
23. معنی کی تلاش
24. دھوکہ
25. زخم اور مرہم
26. قسمت
27. روح کی آواز
28. زندگی کا مرکز
29. انتخابات
30. خودداری
31. دوست اور دشمن
32. بنیادی اصول
33. وابستگی اور لاتعلقی
34. زندگی کی بزم
35. نا مکمل گفتگو
36. ادھوری داستانیں

37. زندگی کا سامنا
38. خود جو سیکھا اور سمجھا
39. قارئین کے نام خط

زندگی کے مراحل

زندگی مختلف مراحل پر مشتمل ہے
آغاز بچپن سے ہوتا ہے جس میں زندگی کے ز سے بھی واقف نہیں ہوتے
اس میں مستی ،کھیل اور دوست ہی اہم ہوتے ہیں
اس وقت زندگی کے یہی معنی معلوم ہوتے ہیں
نوجوانی میں زندگی سے واقفیت کا آغاز ہوتا ہے
ہم اپنی شناخت کی تلاش میں ہوتے ہیں
جوانی میں زندگی کی سمجھ آنی شروع ہوتی ہے
کچھ اہم فیصلے لیے جاتے ہیں
درمیانی عمر میں انسان زندگی کے تجربات سے حکمت حاصل کرتا ہے اور ذمہ داریاں بڑھ جاتی ہیں
آخر میں بڑھاپا آتا ہے جب یادیں اور سکون انسان کی زندگی کا حصہ بنتے ہیں

زمانہ

حال میں جو ہو رہا ہے اس کو جینے کے بجائے آگے کا سوچ کے بے چین ہوتے رہتے ہیں ہم

ماضی کا افسوس کرتے رہتے ہیں مگر سمجھداری اسی میں ہے کہ تسلیم کر لیا جائے جو ہو گیا سو ہو گیا

ممکن ہے جس مستقبل کے لیے پریشان ہیں ہم اس میں موجود نہ ہو ہم مگر بےچینی کھائی جاتی ہے

ہمیں خود کو حالات کے مطابق ڈھالنا چاہیے اور آگے بڑھتے رہنا چاہیے

وقت کے ساتھ انسان اور حالات بدل جاتے ہیں

لیکن اس تبدیلی کے باوجود زندگی رکتی نہیں وہ آگے بڑھتی رہتی ہے

اگر انسان اپنے اندر شکر، سکون اور اطمینان پیدا کر لے تو زندگی کی دشواریوں کو آسان بنا سکتا ہے

خوشی کی اصل کنجی ہماری سوچ میں ہے

ناکامی ہمیں توڑنے کے لیے نہیں آتی بلکہ ہمیں مضبوط بنانے اور نئے راستے دکھانے کے لیے آتی ہے

ہر شکست دراصل آنے والی جیت کی تیاری ہوتی ہے

زندگی ایک کتاب کی طرح ہے جس کا ہر صفحہ ایک نیا درس دیتا ہے بس شرط یہ ہے کہ ہم اسے پڑھنے، سمجھنے اور اس سے سیکھ کر آگے بڑھنے کا حوصلہ رکھیں

گہرائی وجود

سمجھوتہ ، تجربا ، خوداعتمادی ،جزبات و احساسات، امید کا مجموعہ ہی تو زندگی ہے
اپنا آپ پانا مطلب زندگی گزارنا ہے
منزل کی تلاش میں رہنا زندگی ہے
خود کو تخلیق کرنا
دکھوں سے سنورنا
جو بھی ہو رہا ہو اس کو سہہ لینا
ان کچھ سبق کا مجموعہ ہی تو زندگی ہے
پھول کی طرح ہو کر اپنے پر کانٹے برداشت کر لینا
ایک عجب ہی سفر ہے
غموں کے باوجود بہتر سے بہترین ملتا ہے مگر جب چاہت ہی بہتر کی ہو تو خاک برابر لگتا ہے بہترین
غموں سے عاجز آ کر مسکرا دینا
بس یہ ہی کچھ تو زندگی ہے

تخلیق نوائے زندگی

زندگی کیا ہے؟
کچھ سبق کا مجموعہ
انجام جانتے ہوئے بھی سراب کے پیچھے بھاگنا
کچھ باتیں جو کھانے کو آتی ہے انہیں پی جانا
اپنے میں ایک جنگ لڑنا اور اس کی فتح کی تلاش میں رہنا
خواہشات کے پیچھے اپنے آپ کو کھو کر اپنی جستجو کرنا
خوابوں کو آنکھوں میں سجانا اور حقیقت کے زخموں سے گزر کر بھی دوبارہ خواب
دیکھنا
ہر موڑ پر خود کو نئے سرے سے پہچاننا اور پھر بھی نامکمل محسوس ہونا
رشتوں کی گرہ کو سنبھالنا، کچھ کو تھامنا، کچھ کو وقت کے حوالے کر دینا
یادوں کے بوجھ میں دب کر بھی دل کو بہلانے کے بہانے
ڈھونڈتا
اپنی کمزوریوں کو ڈھانپ کر مضبوطی کا بھرم رکھنا
خواہشات کے پیچھے بھاگتے بھاگتے
اپنی ہی پہچان کہیں کھو دینا
اور پھر اسی کھوئے ہوئے "میں" کو ڈھونڈتے رہنا
خود سے ایک جنگ
جس میں کبھی ہارتے ہیں، کبھی جیت جاتے ہیں
اور کبھی دونوں ہی نہیں ہوتے
بس تھک کر رک جاتے ہیں
کچھ زخم جو بھر کر بھی اپنا نشان چھوڑ جاتے ہیں
یادیں جو دل کو رُلا جاتی ہیں
مسکراہٹیں جو چہرے پر آ کر بھی ادھوری لگتی ہیں
اور امید
جو ہر بکھرے دن کے بعد
پھر بھی صبح کا دروازہ کھول دیتی ہے
یہ ہمیں ہمارے اندر کے شور سے دوچار کرتی ہے

اور پھر خاموشی میں بیٹھ کر خود کو جوڑنے کا حوصلہ بھی دیتی ہے
کچھ سوال جو کبھی جواب نہیں چاہتے
اور کچھ جواب جو دل کو کبھی قبول نہیں ہوتے
وہ لفظ جو ہم کہہ نہیں پاتے
وہ آنسو جو ہم بہا نہیں سکتے سب کے سامنے
وہ درد جو ہم چھپا لیتے ہیں
اور وہ مسکراہٹ جو ہم دکھانے پر مجبور ہوتے ہیں

کھیل

ایک کھیل کی طرح ہی ہے

کٹھپتلی کی مانند ہی تو ہے

یوں لگتا ہے ہم اسے چلا رہے ہیں مگر اصل میں یہ ہمیں چلا رہی ہے

کہنے کو تو ایک خوبصورتی کا پردہ ہے لیکن اس کے پیچھے دریافت کیا جائے تو کچھ دکھ دے کر سنوارتی ہے

جذباتوں کو محدود رکھنا ہی تو زندگی ہے

تلخ یادوں کو جدا کر لیا اور صرف خوبصورت یادوں کو بسا لیا تو سمجھو زندگی جینے کا ہنر سیکھ لیا

زندگی سمجھنے والوں کے لیے ایک راز ہے

اور بھاگنے والوں کے لیے ایک بوجھ

انسان تب ہی مکمل ہوتا ہے جب وہ اپنے اندر کی خاموشیوں کو سننے لگتا ہے

ورنہ خوشیوں کے پیچھے بھاگتے بھاگتے خود کو ہی کھو دیتا ہے

وقت ہر سوال کا جواب تو نہیں دیتا مگر یہ ضرور سکھا دیتا ہے کہ کون سی خواہش چھوڑنی ہے اور کونسے دکھ کو سینے سے لگانا ہے

اثرات ومرتب

کافی راستوں پر تھکا دیتی ہے بہرحال یوں ہی تو منزل حاصل کی جاتی ہے

سوچھ سے دور کی چیز ہے

یوں ہی سوچتے رہتے ہیں اگر ایسا ہو جائے تو کیا ہی بات ہو

مگر یہ نہ ہوتا تو کیا دلکش نظارہ ہوتا

کاش ایسا ہو جاتا تو آج ہم یوں نہ ہو تے

کبھی کبھی زندگی کے راستے اتنے طویل اور تھکا دینے والے لگتے ہیں کہ ہم خود سے ہی سوال کرنے لگتے ہیں کہ آخر یہ سب کیوں؟

مگر پھر احساس ہوتا ہے کہ منزلیں یوں ہی تو حاصل نہیں ہوتیں ان تک پہنچنے کے لیے قدموں کی تھکن بھی ضروری ہے اور دل کی الجھنیں بھی

سوچ کی دنیا ہم سے ہمیشہ دور اور خوبصورت نظر آتی ہے اگر ایسا ہو جائے، اگر ویسا ہو جائے مگر زندگی خواہشوں سے نہیں فیصلوں سے آگے بڑھتی ہے

کبھی دل سوچتا ہے کہ اگر کچھ لمحے بدل جاتے تو آج منظر بھی دلکش ہوتا مگر شاید جو نہ ہوا وہ بھی کسی بہتر تقدیر کا حصہ تھا

یوں ہی خواب دیکھتے، سوچتے اور چلتے رہنے میں ہی زندگی کی اصل کہانی چھپی ہے

ادھوری خواہشیں، مکمل حقیقتیں اور وہ راستے جو ہمیں بنا دیتے ہیں

سمجھوتا

جو پانا ہے اور جو ملتا ہے اس کے درمیان کی ڈور ہے
جس کو پا لینے سے دل کھل اٹھے اسےکھو کر دل مار ڈالنا اور چہرے پر مسکان رکھنا
تصور اور سوچ کے برعکس کو منظور کر لینا
دماغ اور دل جس سے راحت پائے اس کو بھی ہنسی خوشی چھوڑ دینا
وقت کی بے رحمی کو قبول کر کے آگے بڑھ جانا
تکلیف کو لفظوں میں نہ ڈھالنا بس دل میں ہی دفن کر لینا
جن باتوں نے دل کو زخمی کیا ہو انہیں باتوں پر خاموش رہ جانا
اندر کے طوفان کو چھپا کر باہر سکون کی تصویر بن جانا
حاصل اور فاصل کے درمیان جینے کا ہنر ہے

طویل سفر

ایسا سفر ہے جہاں سفاریوں کا سفر تو مختلف نہیں مگر منزل ضرور مختلف ہے احساسات مشترک ہیں

اس سفر میں ملنے والی امید اور مایوسی الگ ہی منظر بناتی ہے

اس کے دو پہلو کامیابی اور ناکامی اس کو معنی دیتے ہیں

اس سفر میں نوری و خاکی پیکر اپنے ہی موسموں میں کھلتا اور بکھرتا ہے

یہ سفر کبھی کھلے آسمان کے نیلے پردے تلے شروع ہوتا ہے، کبھی دھندلے بادلوں کے سائے میں رک جاتا ہے

ہر قدم پر ایک نئی دنیا جھلکتی ہے جہاں امید اور مایوسی ایک دوسرے کے ہاتھ تھام کر چلتے ہیں

راستے ایک جیسے لگتے ہیں مگر ہر دل کی منزل الگ ہوتی ہے ہر لمحہ ایک نیا رنگ بکھیرتا ہے کبھی خوشبو کی طرح نرم اور کبھی ہوا کی طرح بے چین

کامیابی اور ناکامی کے رنگ ایک دوسرے میں گھل جاتے ہیں

ہر ہنسی، ہر آنسو، ہر خاموشی ایک کہانی سناتی ہے

یہاں وقت کبھی ٹھہر کر ہر لمحے کو محسوس کرتا ہے، کبھی جلدی میں گزرتے لمحوں کو پیچھے چھوڑ دیتا ہے جیسے کہ ہر لمحہ زندگی کے آئینے میں ایک نیا عکس پیدا کر رہا ہو

یہ سفر ہمیں یہ سکھاتا ہے کہ منزل سے زیادہ اہم راستہ ہے اور ہر قدم، ہر رکاوٹ، ہر جھونکا، ہر روشنی ہمیں اپنے اندر کے سفر سے ملا رہا ہے

آخرکار یہی وہ سفر ہے جہاں ہم اپنے نوری و خاکی پہلوؤں کو دیکھتے ہیں انہیں سمجھتے ہیں اور اسی سفر میں اپنے وجود کی پوری کہانی بُن لیتے ہیں

کشمکش

مختلف زاویات ہیں

کچھ کے مطابق زندگی وہ نہیں جو ہمارے ساتھ ہو رہا ہے بلکہ وہ ہے جو ہم اسے سمجھتے ہیں

وہیں کچھ کا کہنا ہے کچھ راز،کچھ ان کہی باتیں یا سانحات ہیں

کچھ نے تو ادھوری خواہشات ،خواب،خیالات کو زندگی کا نام دیا

مقصد تلاش کرنے کا نام ہی تو زندگی ہے

ایک کٹھن سوال جس کا جواب نہ جانے کب ملے مگر پھر بھی اس کی تلاش میں ہیں

کچھ کہتے ہیں زندگی وہ روشنی ہے جو اندھیروں میں بھی راستہ دکھاتی ہے

زندگی وہ کہانی ہے جو ہم خود لکھتے ہیں کبھی ہنس کر، کبھی رو کر اور ہمیشہ سیکھ کر

زندگی کا مطلب کبھی کبھی صرف موجودہ لمحے میں مکمل طور پر جینے میں چھپا ہوتا ہے

یہ ایک سفر ہے جہاں ہم اپنے آپ کو پہچانتے ہیں، اپنے تعلقات اور محبت کی گہرائیوں کو سمجھتے ہیں اور وقت کے ساتھ سیکھتے ہیں

زندگی کا اصل حسن سوالات میں نہیں بلکہ انہی سوالات کے جوابات کی تلاش میں چھپا ہے

یہ لمحوں کی کتاب ہے جس کے ہر صفحے پر تجربات، غلطیاں، اور چھوٹی خوشیاں ہمیں مضبوط اور ہوشیار بناتی ہیں

امید، صبر، روشنی، اور اندرونی شناخت کی یہ راہ ہمیں نہ صرف آگے بڑھنے کی ہمت دیتی ہے بلکہ یہ ہمیں یاد دلاتی ہے کہ زندگی کی قدر ان لمحوں میں ہے جو ہم نے کبھی کسی کو نہ بتائے ہوں اور یہ سفر خود اپنے اندر بے پناہ

گزرگاہ

پیدائش سے لے کر آخری سانس تک تجربوں ،بڑھنے اور بدلنے کی سکوتِ آساں مگر لطیف داستان ہے
یہاں ہر موڑ پر ایک سبق ہے
ہر ٹھوکر ایک نئی پہچان ہے
ہر حاصل کر دہ خوشی ایک نیا رنگ اور اپنے ہی پالے ہوئے غم ایک گہری روشنی ہے
یہاں تجربوں کی شبنم سے بھیگ کر
اور لمحوں کی دھوپ میں پک کر
خود کو ایک نئی کہانی میں انسان ڈھالتا رہتا ہے
وقت کبھی استاد بن کر راستہ دکھاتا ہے
اور کبھی امتحان بن کر صبر آزما لیتا ہے
مگر اس کے ہر پہلو میں
ایک چھپی ہوئی دانائی ہوتی ہے
جو ہمیں وہ بناتی ہے
جو ہم کبھی سوچ بھی نہیں سکتے تھے
ہر دن ہمیں تھوڑا سا تھامتا ہے
اور تھوڑا سا بدل بھی دیتا ہے
ہر گزرتا لمحہ ہمیں اپنے ہی وجود سے
ایک نیا تعارف کراتا ہے
زندگی کی رہگزر
پر چلتے ہوئے
کبھی قدم لڑکھڑاتے ہیں
حوصلہ تھک جاتا ہے
مگر اندر کا ایک نرم سا چراغ
ہمیں گرنے نہیں دیتا
اور ہم پھر سے اٹھ کر
اپنی کہانی کا اگلا باب لکھنے لگتے ہیں
یوں انسان اس نازک سی راہ پر چلتے چلتے لمحہ بہ لمحہ خود کو ایک الگ ہی کہانی

میں ڈھالتا رہتا ہے

خانہ عارضی

ہم سب یہاں عارضی مہمان ہیں
ہر پل اور لمحہ ہمیشہ نہیں رہتا
سب گزر جاتا ہے
ہر خوشی اور غم لمحاتی مسافر بن کر آتے ہیں مگر ہم میں یوں بستے ہیں کہ ہم ان سے مختی پانے کے بجائے اپنے پہ حاوی کر لیتے ہیں اور کھوکھلے ہوئے جاتے ہیں
زندگی ایک سرائے کی طرح ہے جس میں انسان آتا ہے اور اپنا افسانہ لکھ کر چلا جاتا ہے
زندگی کی ہر صبح ایک نیا صفحہ ہوتی ہے جسے ہم اپنے عمل سے رنگتے ہیں
زندگی کا سفر مختصر ہے مگر اس کے اثرات بہت طویل ہوتے ہیں
خوشیاں اور غم دونوں ایک جیسے راہی ہیں مگر ہم انہیں اپنے دل کا مستقل مکین بنا لیتے ہیں
لمحے رکتے نہیں یہ بس ہمارے دلوں میں اپنے نقش چھوڑ کر گزر جاتے ہیں
وقت کبھی رکتا نہیں مگر ہم گزرے ہوئے لمحوں میں الجھ کر خود کو تھکا دیتے ہیں
آخر میں انسان کے پاس صرف وہی لمحے رہ جاتے ہیں جو اس نے کسی کے چہرے پر مسکراہٹ بن کر گزارے یا کسی دکھ پر مرہم بن کر باقی سب تو وقت کے ساتھ ریت کی طرح پھسل جاتا ہے

پوشیدہ راستے

زندگی لمحوں سے بھری ہے
کچھ خوشیوں سے روشن اور کچھ غموں کے سائے میں
یہ ہمیں دوستوں کے ساتھ ہنسی، تنہائی میں سوچنے، چھوٹی کامیابیاں اور ناکامیوں کے ذریعے سکھاتی ہے
غیر متوقع حالات ہمیں مضبوط بناتے ہیں
زندگی کے معنی ہر شخص کے لیے مختلف ہیں لیکن اصل مقصد صرف موجود رہنا نہیں بلکہ مکمل جینا ہے
خوشیوں کو محسوس کرنا، مشکلات سے سیکھنا اور ہر لمحے کو اہم جاننا
ہر شخص کا راستہ مختلف ہے اس لیے خود کا سفر خود کے معیار سے ناپنا چاہیے
وقت سب سے قیمتی سرمایہ ہے جسے سنبھال کر استعمال کرنا چاہیے
خود سے محبت کرنا بھی ضروری ہے کیونکہ یہی اندرونی سکون کی بنیاد بنتی ہے
زندگی کا اصل حسن تبدیلی میں ہے جو وقت کے ساتھ ہمیں نئے معنی دیتا رہتا ہے
زندگی کا اصل لطف لمحوں کو جینے میں ہے نہ کہ ماضی کے افسوس میں اور نہ ہی مستقبل کی بےچینی میں
چھوٹی خوشیاں دل سکون سے بھرتی ہیں اور مشکل وقت ہمیں اپنی اصل طاقت کا احساس دلاتا ہے

رنگ اور راز

زندگی غیر متوقع واقعات کا مجموعہ ہے
زندگی معنی تلاش کرنے کا موقع دیتی ہے،حتیٰ کہ سکوتِ
آساں اشاروں میں بھی
وقت لمحوں میں ناپا جاتا ہے
یادیں زندگی کو لازوال بناتی ہیں خوشی اور غم دونوں اہم کردار نبھاتے ہیں
روشنی کی قدر اندھیرے کے بغیر نہیں ہے
وقت لمحوں میں ناپا جاتا ہے
یادیں زندگی کو لازوال بناتی ہے
زندگی کا اصل حسن تعلقات اور محبت میں ہے
زندگی خود شناسی کا آئینہ ہے
صبر زندگی کی وہ طاقت ہے جو ناممکن کو بھی ممکن بنا سکتی ہے
خواب انسان کو آگے بڑھنے کا حوصلہ دیتے ہیں اور حقیقت اسے مضبوط بناتی ہے
اندر کی آواز ہمیشہ سچ کہتی ہے بس سننے کی ہمت چاہیے
امید کا ایک چھوٹا سا چراغ بھی دل کے بڑے سے اندھیرے کو روشن کر دیتا ہے
زندگی کا ہر موڑ انسان کی شخصیت میں ایک نیا رنگ بھر دیتا ہے
وقت لمحوں میں ناپا جاتا ہے مگر یادیں انہیں لازوال بنا دیتی ہیں

حقیقت

تصور اور سوچ کے برعکس ہے زندگی

چاہت اور ضد کا کبھی خیال نہیں کرتی

اس کے دو حصے خوشی اور غم کچھ پل کے مہمان ہوتے ہیں مگر دل ودماغ پر طویل عرصے تک رہتے ہیں

نہ چاہتے ہوئے بھی دکھ وتکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور یہ ہمیں اپنے ہی وجود کے الگ باب سے روشناس کراتا ہے صبر اور حوصلہ کی تعلیم ملتی ہے

حاصل اور لاحاصل کا ترازو کبھی خالی نہیں ہوتا لیکن لاحاصل کا پلڑا بھاری ہی رہتا ہے

رہنمائی کے لیے خواب اور امید ہے

اس کے علاؤہ ضروری ہے کہ حقیقت کو تسلیم کر لیا جائے

اس کے اتار چڑھاؤ ، مشکلات اور تجربات ہی انسان کو سمجھدار اور مظبوط بناتے ہیں

زندگی کی حقیقت کو قبول کرنا ضروری ہے اور ہر لمحے کو اپنی امیدوں اور خوابوں کے ساتھ جینا چاہیے کیونکہ یہی سفر ہمیں ترقی اور خوشی کی سمت لے جاتا ہے

زندگی ایک دریا

زندگی ایک بہتا ہوا دریا ہے
جو رکاوٹوں سے ٹکرا کر بھی آگے بڑھتا رہتا ہے
یہ ہمیں بدلنا اور چلتے رہنا سکھاتا ہے
زندگی شاید اسی اندرونی دنیا کا سفر ہے
ایک ایسا سفر جو باہر سے معمولی لگتا ہے
مگر اندر سے سمندر کی طرح گہرا
ہم سمجھتے ہیں کہ زندگی ہمیں بڑے فیصلوں میں آزماتی ہے
مگر سچ یہ ہے کہ زندگی اکثر چھوٹے لمحات میں ہمارے سامنے کھڑی ہوتی ہے
ایک نظر،ایک سانس اور
ایک احساس
اور شاید زندگی کی اصل مٹھاس یہ ہی ہے کہ وہ اپنے راز آہستہ آہستہ کھولتی ہے
اتنا کہ ہم آگے بڑھتے رہیں
مگر کبھی مکمل طور پر سمجھ نہ سکیں
میری کہانی بھی کچھ یوں ہی ہے کہ اسی سمندر میں غوطہ لگانے کی کوشش میں ہوں
ایک ایسی جستجو
جس میں میں یہ جاننا چاہتی ہوں
کہ ہم آخر کیوں ضرورت سے زیادہ محسوس کرتے ہیں
کیوں ٹوٹتے ہیں
کیوں جڑتے ہیں
اور کیوں جیے چلے جاتے ہیں
زندگی کبھی کبھی چپ کے ذریعے بات کرتی ہے
اور وہیں اس کا اصل معنی و مفہوم چھپا ہوتا ہے
اس میں ملنے والا ہر شخص ایک کہانی ہے
اور ہر ملاقات ایک موقع ہے
سمجھنے اور محسوس کرنے کا
زندگی کبھی کبھار ہمیں ایسے لمحوں میں روک دیتی ہے جدھر ہم رکنے سے گبھراتے

ہیں اور دیکھنا تصور بھی نہیں کر سکتے
وہیں پہ بہت کچھ سکھا دیتی ہے
اب وہ ہم پر انحصار ہے کہ حقیقت کو تسلیم کریں کہ نہیں
اصل دانائی تو اسی میں ہے کہ تسلیم کریں اور اسباق سے سیکھیں اور سمجھے

اندرونی دنیا

ہر انسان کے اندر ایک خاموش، پرسکون وجود ہوتا ہے
وہ جو سب دیکھتا ہے، سمجھتا ہے، محسوس کرتا ہے
یہی اصل "میں" ہے جو ہمیں بتاتی ہے کہ ہم کیا چاہتے ہیں اور کون بن سکتے ہیں
سب سے بڑا سچا تجربا شاید اسی اندرونی ذات سے جڑنا ہے
جس سے زندگی محسوس ہو اس میں جسم بڑا کردار ادا کرتا ہے
کبھی جسم مضبوط محسوس ہوتا ہے، کبھی تھکا ہوا
مگر کمزوری بھی ہمیں بہت کچھ سکھاتی ہے
اپنی حدیں، اپنی ضرورتیں اور اپنا انسان ہونا
جسم کا ایک حصہ ذہن تو بہت ہی بڑا کردار ادا کرتا ہے
ذہن کبھی خاموش نہیں ہوتا
یہ سوچتا ہے، یاد رکھتا ہے، خواب بناتا ہے اور سوال کرتا ہے
ذہن ہی ہمیں مستقبل کا تصور، تخلیق اور حیرت کا پس منظر پیش کرتا ہے
لیکن یہی ذہن بےچینی اور شک بھی لاتا ہے
زندگی کا بڑا حصہ یہ سیکھنے میں گزرتا ہے کہ ہم اپنے ذہن کو دبائیں نہیں بلکہ نرم جذبات کے ساتھ سمجھائیں
زندگی میں حقیقتاً یاد رہ جانے والے پل وہ ہوتے ہیں جن میں ہم نے کچھ گہرا محسوس کیا ہو
مثلاً:۔

پہلی بار کسی نے آپ پر بھروسہ کیا

دردناک الوداع

کسی کی چھوٹی سی مہربانی

بےاختیار ہنسی کا لمحہ

تنہائی میں ملا ہوا سکون

دوبارہ کوشش کرنے کی ہمت

سب ہمیں بتاتے ہیں کہ زندگی صرف گزر نہیں رہی بلکہ ہم واقعی زندہ ہیں

خالص دوست

تنہائی انسان کی خالص دوست ہے
یہ وہ لمحے ہیں جب ہم خود سے بات کرتے ہیں
اپنے خوفوں، اپنے خوابوں اور اپنے چھپے ہوئے جذبات سے ملتے ہیں
تنہائی ہمیں اپنی اصل شناخت کی طرف لے جاتی ہے
جہاں کوئی دکھ یا خوشی کی سطح نہیں ہوتی بلکہ سب کچھ حقیقی محسوس ہوتا ہے
زندگی کبھی شور میں نہیں سمجھی جاتی
زندگی ہمیشہ خاموش لمحوں میں چھپی ہوتی ہے
وہ لمحے جب دنیا رک جاتی ہے اور ہم اپنے اندر کے سمندر سے ٹکراتے ہیں
یہ وہ جگہ ہے جہاں ہم اپنی حقیقت سے ملتے ہیں
خوف، امید، محبت اور درد کے ملاپ سے
ہر شخص کے دل میں ایک چھپی ہوئی دنیا ہے
جو دکھ، خوشی، یادیں اور سوالات سے بھری ہوئی ہے
ہم اکثر اس دنیا کو نظرانداز کر دیتے ہیں
اور ساری زندگی باہر کی روشنی کی تلاش میں بھٹکتے رہتے ہیں
لیکن جو شخص اپنی اندرونی دنیا میں ڈوبنا سیکھ جائے
وہ دوسروں کے دکھ اور خوشیوں کو بھی سمجھنے لگتا ہے
درد سزا نہیں بلکہ زندگی کا اصل استاد ہے
یہ ہمیں بتاتا ہے کہ ہم نے کسی حقیقت کو نظرانداز کیا ہے
یا ہم کچھ ایسا محسوس کر رہے ہیں جو سمجھنے کی ضرورت رکھتا ہے
کچھ درد ہمیں توڑ دیتے ہیں لیکن اکثر درد ہمیں کھول دیتے ہیں
دل کی گہرائیوں کو کھول دیتے ہیں اور ہمارے اندر کی روشنی کو
زندگی لمحات کا مجموعہ ہے نہ کہ چیزوں کا
وہ لمحے جو ہم نظرانداز کر دیتے ہیں
ہوا کی سرسراہٹ یا کسی دوست کی ہنسی
یہی وہ خزانہ ہیں جو ہمیشہ ہمارے ساتھ رہتے ہیں
زندگی ان لمحوں میں چھپی ہوتی ہے جو نظر سے چھپے مگر دل کو چھو لینے والے

ہوں
زندگی کا سفر تب آسان ہوتا ہے
جب ہم اپنے دل سے سوال کرنا سیکھ جائیں:۔
میں کون ہوں؟
میں کیوں محسوس کر رہا ہوں جو محسوس کر رہا ہوں؟
یہ راستہ کیا مجھے سکون دے رہا ہے یا اندھیرے میں لے جا رہا ہے؟
یہ سوالات عام نظر آتے ہیں مگر ان کے جواب انسان کو بدل دیتے ہیں
یہ جواب ہمیں زندگی کا مقصد نہیں دیتے بلکہ ہمیں زندگی جینے کا انداز سکھاتے ہیں
زندگی کا سب سے اہم سبق محبت ہے
محبت صرف دوسروں کے لیے نہیں بلکہ خود کے لیے بھی ضروری ہے
جب ہم اپنے اندر کی محبت کو پہچانتے ہیں
تب ہم دوسروں کی محبت کو بھی سمجھ پاتے ہیں
رشتے، جذبات، اور تعلقات یہ سب ہمیں زندگی کے اصل معنی سکھاتے ہیں
اور یہ ہمیں یاد دلاتے ہیں کہ ہم سب ایک دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں
زندگی ہمیشہ واضح نہیں ہوتی
کچھ دن روشنی میں گزرتے ہیں سب کچھ صاف نظر آتا ہے
اور کچھ دن دھند میں گزر جاتے ہیں ہر چیز غیر واضح لگتی ہے
یہ دھند بھی ضروری ہے
کیونکہ دھند کے بغیر ہم روشنی کی قدر نہیں کر سکتے
اور دھند ہمیں اپنے اندر چھپی حقیقت کی تلاش پر مجبور کرتی ہے

تلاش

زندگی ایک تلاش ہے

ایک تلاش معنی کی، محبت کی اور سکون کی، اور خود کی

شاید زندگی کا جواب کبھی مکمل نہیں ملتا مگر اس کی تلاش ہی ہمیں زندہ رکھتی ہے

ہم جیتے ہیں، گرتے ہیں، اٹھتے ہیں اور آگے بڑھتے ہیں اور اسی عمل میں زندگی کی گہرائی دریافت ہوتی ہے

زندگی ایک نہ ختم ہونے والی تلاش کا نام ہے

انسان ہر لمحہ کسی نہ کسی چیز کی جستجو میں مبتلا رہتا ہے

کبھی خوشی کی تلاش، کبھی سکون کی تلاش، کبھی اپنے مقصد اور پہچان کی تلاش

یہی تلاش انسان کو آگے بڑھنے کی ہمت دیتی ہے اُس کے اندر نئی سوچ، نئے خواب اور نئے راستے پیدا کرتی ہے

مشکلات اور رکاوٹیں دراصل اسی تلاش کا حصہ ہوتی ہیں

جو ہمیں مضبوط بناتی ہیں اور ہمارے سفر کو معنی بخشتی ہیں

زندگی کی اصل خوبصورتی اسی میں ہے کہ ہر منزل کے بعد ایک نئی تلاش ہمارا انتظار کرتی ہے اور یہی مسلسل سفر ہمیں زندہ، بیدار اور متحرک رکھتا ہے

زندگی کی اصل خوبصورتی اِسی میں ہے کہ ہم تلاش کرتے رہتے ہیں بہتر لوگوں کی، بہتر لمحوں کی، بہتر خُودی کی

تلاش کا حُسن یہ ہے کہ یہ کبھی مکمل نہیں ہوتی

ہر منزل کے بعد ایک نیا سفر شروع ہو جاتا ہے

ہر مشکل ایک نئی تلاش کا دروازہ ہوتی ہے جو ہمیں اور مضبوط اور بہتر بناتی ہے

تلاش سے ہی راستے کھلتے ہیں سوچ بدلتی ہے اور نئے منظر سامنے آتے ہیں

زندگی مسلسل جستجو کا نام ہے جہاں انسان ہر پل کسی نہ کسی چیز کی تلاش میں رہتا ہے

ہر موڑ پر نئی تلاش ہمارا انتظار کرتی ہے چاہے وہ علم کی ہو یا تجربے کی

تلاش انسان کے دل میں اُمید کا چراغ روشن رکھتی ہے جو اندھیروں میں بھی راستہ دکھاتا ہے

انسان اکثر وہی پاتا ہے جس کی وہ سچی تلاش کرے کیونکہ نیت اور خواہش

راستوں کو ہموار کر دیتی ہیں
کچھ تلاشیں ظاہری ہوتی ہیں اور کچھ دل کے اندر مگر دونوں ہی انسان کو بدل کر رکھ دیتی ہیں
تلاش انسان کے اندر چھپی ہوئی قوتوں کو جگاتی ہے جن کا اُسے خود بھی اندازہ نہیں ہوتا
زندگی میں ٹھہراؤ اس وقت آتا ہے جب انسان تلاش چھوڑ دیتا ہے ورنہ یہ سفر کبھی رکتا نہیں
تلاش ہی انسان کو خواب دیکھنے پر آمادہ کرتی ہے اور خواب ہی نئی منزلوں کی بنیاد بنتے ہیں
زندگی کا کمال یہی ہے کہ ہر تلاش ہمیں کچھ نہ کچھ سکھا کر آگے بڑھا دیتی ہے چاہے نتیجہ کچھ بھی ہو
زندگی کا سوال شاید کبھی مکمل طور پر سمجھ میں نہ آئے لیکن اس کا جواب ہم اپنے عمل، اپنے رویّوں، اور اپنے فیصلوں سے ہر دن لکھتے رہتے ہیں

سمجھنے کی صلاحیت

زندگی... شاید وہ نہیں ہے جو ہم سمجھتے آئے ہیں
ہم کہتے ہیں زندگی کامیابی ہے، رشتے ہیں اور خوشیاں ہیں
لیکن سچ بتاؤں؟
زندگی وہ نیند ہے جو کبھی سکون دہ نہیں ہوتی
وہ دھڑکن ہے جو تیز ہوتی رہتی ہے
وہ خیال ہے جو بار بار لوٹ کر آتا ہے
وہ درد ہے جو ٹھیک ہونے کا نام نہیں لیتا
وہ خوشی ہے جسے ہم سنبھال کر رکھتے ہیں کہ کہیں کھو نہ جائے
زندگی وہ منصوبہ نہیں جو ہم بناتے ہیں
یہ وہ ہے جو درمیان میں اچانک ٹوٹ جاتا ہے
اور ہم خاموشی سے ٹوٹے ہوئے ٹکڑے اٹھاتے رہتے ہیں
کیونکہ کوئی اور سمجھ نہیں سکتا
زندگی شاید یہ بھی ہے کہ کبھی کبھی ہم خود کو نہیں پہچانتے
اپنے اندر کے شخص سے ڈرتے ہیں
اور پھر ایک دن معلوم ہوتا ہے کہ
جو کچھ ہم جانتے تھے شاید وہ ہم کبھی تھے ہی نہیں
زندگی وہ لمحہ ہے
جب سب کچھ ہوتے ہوئے بھی اندر خالی پن ہوتا ہے
اور وہ لمحہ بھی ہے
جب ایک چھوٹی سی بات دل کو پوری طرح بھر دیتی ہے
زندگی مشکل اور آسان کی ایک باریک قطار ہے
کبھی آسان محسوس ہوتی ہے تو کبھی مشکل
حقیقت کا نام ہی تو زندگی ہے اور یہ ہمیشہ ہی تلخ ہوتی ہے
شاید ہی کبھی مٹھاس بھری ہو
اکثر باتیں یا چیزیں خاموشی میں ہی سمجھ آتی ہیں
شور میں تو سوچنے اور سمجھنے کی قوت ہی ہم کھو دیتے ہیں
بلکل اسی طرح زندگی بھی خاموشی میں سمجھ آتی ہے

سمجھ کے لیے زندگی کا سناٹا اہم ہے

زندگی کا مفہوم شاید صرف اتنا ہی ہے

چلتے رہنا

سمجھتے رہنا

اور ایک دن اچانک جان لینا

کہ ہم جس چیز کو ڈھونڈ رہے تھے

وہ ساری عمر ہمارے اندر ہی موجود تھی

جس کا مقصد جانچ رہے تھے وہ پاس ہی موجود تھا

زندگی وہ سچ ہے جس سے ہم بھاگتے رہتے ہیں

جو چیز ہمیں سب سے زیادہ تکلیف دیتی ہے وہی ہمیں سب سے زیادہ بدلتی بھی ہے

کچھ حقیقتیں ہم چاہ کر بھی نہیں بدل سکتے اور انہی میں رہ کر خود کو ڈھالنا پڑتا ہے

اور اسی کمی کی وجہ سے ہم آگے بڑھتے رہتے ہیں

زخم صرف درد نہیں دیتے بلکہ وہ انسان کو اندر سے خاموشی سے مضبوط بھی کرتے ہیں

زندگی میں سب سے مشکل لڑائی وہ ہے جو ہم اپنے ہی اندر لڑتے ہیں

دنیا کا شور آسان ہے لیکن

اپنے دل کا شور برداشت کرنا مشکل

زندگی ہمیں وہ سبق دیتی ہے جس کے لیے ہم کبھی تیار نہیں ہوتے

امتحان پہلے لیتی ہے اور سمجھ بعد میں دیتی ہے

زندگی میں ہر وہ چیز جو آپ کو تکلیف دیتی ہے وہی آپ کو سکھاتی بھی ہے

جو چیز آپ کو بدل نہیں سکتی وہ آپ کو بڑھا بھی نہیں سکتی

بڑھنے کے لیے اسباق ضروری ہیں

زندگی کا اصل کھیل اندر جیتا جاتا ہے باہر نہیں

باہر کی کامیابی، خوبصورتی اور تعریف سب وقتی ہے

اندر کا سکون ہی اصل جیت ہے

بہاؤ اور ربط

زندگی وہ لمحہ ہے جو وقت کی دھار میں بہتا رہتا ہے

ایک ایسا بہاؤ جو کبھی رکتا نہیں اور کبھی دوبارہ نہیں دہرایا جا سکتا

ہر سانس، ہر دھڑکن، ایک چھوٹے معجزے کی یاد دہانی ہے کہ ہم موجود ہیں اور ہم اس کائناتی سفر کا حصہ ہیں زندگی صرف جینا نہیں بلکہ یہ دیکھنے، سننے، محسوس کرنے اور سمجھنے کا نام ہے

یہ وہ لمحے ہیں جب ہم اپنے اندر اور اپنے اردگرد کی دنیا میں چھپی حقیقتوں کو محسوس کرتے ہیں اور چھوٹی خوشیوں میں سکون ڈھونڈتے ہیں اور بڑے دکھوں میں صبر سیکھتے ہیں

ہر دکھ، ہر خوشی، ہر امید اور ہر خوف زندگی کے رنگ ہیں جو ہمیں مکمل بناتے ہیں اور یہ رنگ ہمیں یاد دلاتے ہیں کہ زندگی صرف خوشیوں یا راحت کا نام نہیں بلکہ تجربات، سبق، اور اندرونی شعور کا سفر بھی ہے

ہیں ہر لمحہ، چاہے کتنا بھی چھوٹا یا معمولی کیوں نہ لگے، ایک نیا سبق سکھاتا ہے، ایک نئی حقیقت سامنے لاتا ہے، اور ہمیں اپنی شناخت اور اپنی حدود کے بارے میں سوچنے پر مجبور کرتا ہے

پیدائش اور موت، دونوں زندگی کے ساتھ چلنے والے سائے ہیں

یہ ہمیں یاد دلاتے ہیں کہ ہر اختتام صرف ختم نہیں ہوتا بلکہ ایک نیا آغاز لے کر آتا ہے

اسی طرح زندگی کا اصل راز ربط میں ہے

ہم ایک دوسرے سے جڑے ہیں، اپنے خاندان، دوست، معاشرہ اور کائنات کے ہر ذرے سے جڑے ہیں اور یہ تعلق ہمیں ایک دوسرے کے لیے ذمہ دار اور اپنے وجود کے لیے باشعور بناتا ہے

اسی شعور میں ہم اپنی چھپی ہوئی روشنی ڈھونڈتے ہیں، اپنی اہمیت محسوس کرتے ہیں اور ہر لمحے کو ایک نئے انداز سے جینے کی ہمت پاتے ہیں

زندگی کا یہی سفر ہے ایک مسلسل بہاؤ، ایک تجربے کی راہ اور ایک گہرا احساس کہ ہم سب اس کائنات کے ساتھ جڑے ہوئے ہیں اور ہر لمحہ ہمیں اپنے وجود کا پتہ دیتا ہے ہر لمحہ ہمیں یہ سکھاتا ہے کہ جینا صرف سانس لینے کا نام نہیں بلکہ ہر لمحے کو محسوس کرنے، سمجھنے اور اس کا اثر اپنی زندگی میں ڈالنے کا نام ہے

زندگی کا مقصد بھی ہر شخص کے لیے مختلف ہوتا ہے کسی کے لیے یہ محبت اور تعلقات میں خوشی تلاش کرنا ہے، کسی کے لیے علم حاصل کرنا اور کسی کے لیے

خدمت خلق اور دوسروں کی مدد کرنا

اصل میں زندگی کا حقیقی مقصد شاید اپنے اندر کی خوبیاں تلاش کرنا اور دنیا میں مثبت اثر چھوڑنا ہے

زندگی کی خوبصورتی اس میں چھپی ہوئی چھوٹی چیزوں میں بھی ملتی ہے جیسے سورج کا طلوع ہونا، بارش، کسی کا مسکرانا یا دل سے دعا کرنا

زندگی کا فلسفہ یہ بھی سکھاتا ہے کہ انسان کو ہر حالت میں شکر گزار ہونا چاہیے

خواہ حالات اچھے ہوں یا خراب ہر تجربہ انسان کو کچھ نہ کچھ سکھاتا ہے

یہی سیکھ اور یہی سوچ انسان کو ایک بہتر فرد بناتی ہے اور زندگی کو معنی دیتی ہے

زندگی کا مطلب شاید یہ ہے کہ ہم موجودہ لمحے کو جئیں، دوسروں کے لیے اچھا سوچیں اور ہر دن کچھ نیا سیکھیں یہی زندگی کو مکمل اور خوبصورت بناتا ہے

کل ملا کر زندگی ایک نعمت ہے، ایک سفر ہے، ایک تجربہ ہے اور ایک موقع ہے خود کو پہچاننے اور دنیا میں روشنی چھوڑنے کا

سکون کا فن

زندگی کی بھاگ دوڑ میں ہم اکثر سکون کو کہیں پیچھے چھوڑ دیتے ہیں

ہم سمجھتے ہیں کہ سکون کوئی منزل ہے جو شاید دولت، کامیابی یا لوگوں کی تعریف کے بعد ملے گا

مگر حقیقت یہ ہے کہ سکون ایک انتخاب ہے

روزانہ کا یا ہر لمحے کا

سکون پانے کے لیے اصلیت کو تسلیم کرنا پڑتا ہے

اپنی ماضی کی غلطیوں کے ساتھ صلح کر لینی چاہیے

اپنے حال کی ذمہ داری اٹھانا اپنے پہ فرض کر لینا چاہیے اور اپنے مستقبل کے خوف کو اللہ کے سپرد کر دینا چاہیے سکون تب آتا ہے جب دل کو یہ اطمینان ہو کہ جو کچھ میرے اختیار میں ہے وہ میں نے کر لیا اور جو میرے اختیار میں نہیں وہ میرے رب کے اختیار میں ہے

سکون کا فن یہ بھی ہے کہ ہم لوگوں کے رویوں کو اپنے اوپر حاوی نہ ہونے دیں

ہر کسی کی توقعات پوری کرنے کی کوشش انسان کو تھکا دیتی ہے

اصل سکون اس وقت ملتا ہے جب انسان اپنے دل کی آواز سننا شروع کرے اور اپنی زندگی اپنی اصولوں کے مطابق جیے

سکون کوئی دور کی حقیقت نہیں یہ دل کی گہرائی میں چھپی ہوئی ایک نرمی ہے

جب ہم خود کے ساتھ مہربان ہوتے ہیں تو دنیا بھی ہمیں کم سخت لگتی ہے

جب ہم دوسروں کو معاف کرنا سیکھ جاتے ہیں تو ہم اپنے اندر کی گراہیں کھول دیتے ہیں

زیادہ تر بے چینی کی جڑ لوگوں سے توقعات رکھنا ہے جتنی توقع کم کرو گے اتنی زندگی آسان لگنے لگے گی

غصہ، ناراضگی اور گلہ یہ سب سکون کو کھا جاتے ہیں جب انسان چھوڑ دینا سیکھ لیتا ہے تو وہ ہلکا ہو جاتا ہے جیسے ہوا میں اُڑتی ہوئی کوئی پتنگ

سکون تب ملتا ہے جب انسان آج کی قدر کرے اور ہر دن کو اللہ کی ایک نئی نعمت سمجھے

انسان ہی اپنا سب سے بڑا ناقد ہے

سکون پایا جا سکتا ہے اگر انسان خود کو معاف کر دے کہ ہاں میں انسان ہوں مجھ سے غلطیاں ہوئی ہیں مگر میں بہتر بن سکتا ہوں

رشتے اکثر نرمی سے چلتے ہیں اور نرمی میں ہی سکون ہے

حسد، بغض اور نفرت دل کی وہ گرد ہیں جو صاف کیے بغیر سکون نہیں آتا

اگرچہ دنیا ہنگامہ کرتی رہے مگر جس دل کو توکل ہو خدا پر اسے کسی کا خوف نہیں ہوتا

توکل والے دل ہمیشہ مطمئن ہی رہتے ہیں

سکون تب پیدا ہوتا ہے جب دل کی نرمی اور دماغ کی سمجھ ساتھ چلیں

صرف دل سے لیے گئے فیصلے بے سکونی دیتے ہیں اور صرف دماغ سے لیے گئے فیصلے بے رنگ کر دیتے ہیں

رفتار سے تھکنے کے بجائے ہمیں تسلیم کر لینا چاہیے کہ

ہم اپنے وقت پر کھیلے گے جیسے پھول اپنی بہار میں

کھلتے ہیں

اپنی خامیوں کو تسلیم کرنا خود کو آزاد کرنے کے مترادف ہے اور سکون آزادی میں رہتا ہے

ہر شخص ہمیں اپنی نظر سے دیکھتا ہے

اگر ہم ان کی باتوں کا وزن اٹھاتے رہیں گے تو ہم کبھی سکون سے نہیں رہ پائیں گے

اندرونی قوت

اندرونی طاقت ہمیشہ کسی بڑے واقعے کے بعد پیدا نہیں ہوتی

کبھی کبھی ایک چھوٹی سی تکلیف، ایک چھوٹا سا صدمہ یا ایک معمولی سی ناامیدی بھی انسان کے اندر اتنی گہرائی چھوڑ جاتی ہے کہ وہ پہلے والا انسان نہیں رہتا

وہ تھوڑا اور باشعور، تھوڑا اور گہرا اور پہلے سے زیادہ پُر عزم بن جاتا ہے

یہ قوت سب سے پہلے دل کو مضبوط کرتی ہے

دل جب لوگ توڑتے ہیں تب ہم سوچتے ہیں کہ شاید ہم ختم ہو گئے

لیکن حقیقت یہ ہے کہ اسی ٹوٹنے کی آواز میں انسان اپنے اندر ایک مضبوط دیوار بنا لیتا ہے جو اگلی بار اسے اتنی آسانی سے نہیں ٹوٹنے دیتی

وقت بھی الگ ہی طرح کی اندرونی قوت سے واقفیت کرواتا ہے

وقت ایک عجیب استاد ہے نہ بولتا ہے اور نہ ہی سمجھاتا ہے

مگر سب کچھ سکھا دیتا ہے

وقت کے بہاؤ کو جو سمجھ لے وہ بے چینی سے آزاد ہو جاتا ہے

برداشت کرنا بھی عجب ہی کڑی ہے

زندگی اکثر ہمیں ان چیزوں کا سامنا کراتی ہے جو ہمارے قابو میں نہیں ہوتیں

برداشت کرنا یہ نہیں کہ آپ کمزور ہیں بلکہ یہ کہ آپ جانتے ہیں کہاں لڑنا ہے اور کہاں چھوڑ دینا ہے

حقیقی طاقت وہ ہے جو انسان کو اندر سے مضبوط کرتی ہے، باہر سے نہیں

اندرونی طاقت انسان کو یہ سکھاتی ہے کہ زندگی ہمیشہ آسان نہیں ہوتی مگر جینے کے قابل ضرور ہوتی ہے

جب انسان یہ سمجھ لیتا ہے کہ تکلیفیں دشمن نہیں بلکہ استاد ہیں تو وہ ہر مشکل کو ہار نہیں بلکہ سبق سمجھ کر

قبول کرتا ہے

اندرونی مضبوطی وہ خزانہ ہے جو وقت، تکلیف اور تجربوں سے ملتا ہے

یہ وہ دولت ہے جو انسان کو دوسروں کی نظروں میں نہیں بلکہ خود کی نظروں میں بلند کرتی ہے

حوصلہ وہ طاقت ہے جو خوف کے باوجود قدم بڑھانے دیتی ہے

جو انسان خوف کے آگے بھی چلتا ہے وہ خود سے اور حالات سے جیتتا ہے

اندرووني قوت برداشت سے مضبوط ہوتی ہے

مشکل حالات میں برداشت انسان کو ٹوٹنے سے بچاتی ہے اور دل کو پختہ بناتی ہے

اندرووني قوت صبر سے پیدا ہوتی ہے

جو شخص صبر کرنا سیکھ لیتا ہے وہ زندگی کے ہر طوفان میں اپنی جگہ قائم رکھ سکتا ہے

اندرووني قوت خود پر اعتماد سے جنم لیتی ہے

اندرووني قوت معافی میں چھپی ہے

کسی کو معاف کرنا دل کو ہلکا کرتا ہے اور اندرونی طاقت کو بڑھاتا ہے

اندرووني قوت مشکلات کے تجربے سے پروان چڑھتی ہے

اندرووني قوت خود شناسی سے آتی ہے

جو شخص اپنے اندر کی کمزوریوں اور خوبیوں کو پہچانتا ہے وہ اپنی زندگی کے ہر فیصلہ مضبوطی سے کر سکتا ہے

معنی کی تلاش

زندگی کے بارے میں سب سے مشکل سوال یہ نہیں کہ ہم کیا چاہتے ہیں بلکہ یہ ہے کہ ہم اپنی خواہشوں کے پیچھے کیوں بھاگتے ہیں؟

ہر انسان اپنے اندر چھپائے رکھتا ہے وہ تلاش جو نہ لوگوں کو بتائی جاتی ہے نہ ہی الفاظ اس کا وزن اٹھا سکتے ہیں

ہر انسان اپنی ذات کے اندر ایک ایسا گوشہ رکھتا ہے جہاں وہ خود سے دور بھاگتا رہتا ہے

ہم بیرونی دنیا میں اپنی کہانیوں، ذمہ داریوں، محبتوں، ناکامیوں اور کامیابیوں سے الجھے رہتے ہیں مگر اندر ایک خاموش سوال ہمیشہ موجود رہتا ہے

میں اصل میں کیوں ہوں؟

یہ سوال کبھی اونچی آواز میں نہیں بولا جاتا مگر پورا وجود اسے اپنے طریقے سے دہراتا رہتا ہے

اکثر تنہائی میں یا بے خوابی میں، بے سمتی میں اور غیر مکمل خوشیوں میں

وجود کا سب سے بھاری بوجھ یہی ہے کہ ہم جانتے ہیں کہ ہم نے جینا ہے مگر یہ نہیں جانتے کہ کس لیے

زندگی کی گہرائی اسی لمحے شروع ہوتی ہے جب انسان پہلی بار یہ مان لیتا ہے کہ وہ سب کچھ نہیں جانتا

یہ مان لینا شکست نہیں بلکہ وہ دروازہ ہے جس سے سمجھ بیدار ہوتی ہے

اصل مسئلہ یہ نہیں کہ انسان کو اپنے سوالوں کے جواب نہیں ملتے

اصل مسئلہ یہ ہے کہ انسان جواب اسی جگہ تلاش کرتا رہتا ہے جہاں وہ پہلے ہی خالی محسوس کرتا ہے

زندگی کی سب سے گہری سمجھ یہ ہے کہ انسان اپنے وجود کو ہلکا نہیں کر سکتا لیکن وہ اس بوجھ کو بامقصد بنا سکتا ہے

ہمارا ادھر موجود ہونا اس بات کی گواہی ہے کہ ہم اس لیے آئے تاکہ وہ ایک سوال ڈھونڈ لیں جو ہمارے دل کو مطمئن کر دے چاہے اس کا جواب کبھی بھی مکمل نہ ہو نہ کہ اسلیے آے کہ سب کچھ سمجھ جائیں

زندگی کی گہرائی یہی ہے

سوالات کے ساتھ جینا سیکھنا

دھوکہ

زندگی کا سب سے بےرحم دھوکہ توقعات ہیں

ہم دوسروں سے وہ چاہتے ہیں جو شاید وہ کبھی دے ہی نہیں سکتے

ہم انتظار کرتے ہیں کہ لوگ ہمیں سمجھیں، ہمارا خیال رکھیں، ہماری محبت کا جواب دیں لیکن زندگی بتاتی ہے کہ ہر دل ایک جیسا نہیں ہوتا

توقعات وہ زہر ہیں جو آہستہ آہستہ انسان کے اندر پھیلتا ہے اور آخرکار دل کو مظبوط کر دیتا ہے

دنیا ہمیں کامیابی کی چمک دکھاتی ہے

دولت، شہرت، مقام مگر یہ نہیں بتاتی کہ اس چمک کے پیچھے کتنی تنہائی چھپی ہوتی ہے

ہم سوچتے ہیں کہ کامیابی ملتے ہی سب ٹھیک ہو جائے گا لیکن جب منزل پر پہنچتے ہیں تو پتہ چلتا ہے کہ دل کی خالی جگہیں کامیابی نہیں بھرتی، صرف محبت اور سکون بھرتے ہیں

زندگی کبھی آپ کو طاقت دیتی ہے

اختیار، اثر، قوت

مگر یہ دھوکہ بھی اسی طاقت میں چھپا ہوتا ہے

طاقت انسان کو یا تو بہتر بنا دیتی ہے یا اندھا

جو طاقت کو سمجھ نہ سکے، وہ آخرکار اپنے ہی غرور تلے دب جاتا ہے

زندگی سکھاتی ہے کہ طاقت رکھنے سے زیادہ طاقت برداشت کرنا ضروری ہے

زندگی بتاتی ہے کہ کچھ بھی مکمل نہیں ہوتا سب کچھ ہمیشہ ادھورا رہتا ہے

ادھوراپن ہی زندگی کی اصل حقیقت ہے اور جو اس کو قبول کر لے وہ سکون پا لیتا ہے

زندگی ہمیں خواب دیتی ہے بڑے خوبصورت اور روشن لیکن یہ نہیں بتاتی کہ ان خوابوں تک پہنچنے کے راستے کتنے کٹھن، طویل اور کانٹوں سے بھرے ہوں گے

ہم خوابوں کی چمک دیکھ کر چل پڑتے ہیں مگر راستوں کے زخم بتاتے ہیں کہ حقیقت خوابوں جتنی نرم نہیں ہوتی

زندگی سب سے بڑا دھوکہ اُس وقت دیتی ہے جب وہ لوگ جن پر ہم دنیا سے زیادہ بھروسہ کرتے ہیں ہمارے اپنے ہونے کا ثبوت دینے میں ناکام رہتے ہیں

کبھی دوست بدل جاتے ہیں، کبھی اپنوں کے لہجے اور انسان سیکھتا ہے کہ رشتے

خون سے نہیں رویوں سے بنتے ہیں

زندگی ہمیں اپنے بارے میں، دوسروں کے بارے میں اور دنیا کے بارے میں بےشمار خوش فہمیاں دیتی ہے

جب یہ خوش فہمیاں ٹوٹتی ہیں تو انسان اور حقیقت کے درمیان فاصلہ کچھ لمحوں کے لیے صفر ہو جاتا ہے اور وہ پہلی بار دنیا کو ویسا دیکھتا ہے جیسی وہ واقعی ہے

ہم سمجھتے ہیں کہ وقت بہت ہے ہمارے پاس ہر اس چیز کا جو ہم کرنا چاہتے ہیں مگر زندگی بتاتی ہے کہ وقت کبھی کسی کا انتظار نہیں کرتا

سب سے بڑا دھوکہ یہی ہے کہ ہمیں لگتا ہے بہت وقت ہے جب کہ درحقیقت بہت کم ہوتا ہے

ہم سمجھتے ہیں کہ ہر کہانی میں انصاف ہو گا مگر زندگی بتاتی ہے کہ دنیا ایک ترازو نہیں

یہاں ہر وزن برابر نہیں ہوتا

کبھی اچھے لوگ بھی ہار جاتے ہیں اور بعض برے بھی بچ جاتے ہیں

زخم اور مرہم

کبھی ہاتھوں میں پھولوں کا گلدستہ رکھ دیتی ہے تو کبھی کانٹوں کا تاج پہنا دیتی ہے

عجب ہی ہے یہ زندگی بھی

زندگی زخم بھی دیتی ہے اور پھر انہی زخموں میں شفا کا پہلا قطرہ بھی خود ہی ٹپکاتی ہے

یہ کبھی رُلا دیتی ہے تو کبھی انہی آنسوؤں کے ذریعے دل کو ہلکا کر کے سکون کا راستہ دکھا دیتی ہے

اس کا عجب ہی ڈھنگ ہے یہ ہمیں اس مقام تک لے جاتی ہے جہاں ہم خود کو ٹوٹا ہوا سمجھتے ہیں مگر حقیقت میں وہی لمحہ ہمیں مضبوط ترین بنا رہا ہوتا ہے

جب زندگی دھوکا دیتی ہے تو وہ انسان کو دو چیزیں ضرور سکھاتی ہے

پہلی کس پر بھروسہ نہیں کرنا چاہیے اور دوسری خود پر بھروسہ کرنا کیسے ہے

یہی دھوکے کبھی کبھی وہ راستے کھول دیتے ہیں جن تک ہم اپنی مرضی سے کبھی نہ پہنچتے

کبھی کبھی زندگی ہمیں اُن لوگوں سے دور کر دیتی ہے جو ہمارے لئے اچھے نہیں ہوتے چاہے ہم اُنہیں کتنا ہی اہم کیوں نہ سمجھ رہے ہوں

اس جدائی کا درد ناقابلِ برداشت ضرور ہوتا ہے مگر پیچھے مڑ کر دیکھیں تو محسوس ہوتا ہے کہ یہی درد ہمیں نئی منزلوں کی طرف لے جاتا ہے

زندگی کے کچھ دھوکے ہمیں برباد نہیں کرتے بلکہ ہماری اصل پہچان کو واضح کر دیتے ہیں

چاروں طرف خاموشی کا بسیرا ہو جاتا ہے اور دل پر ایک عجیب سا بوجھ ہوتا ہے

یہی وہ لمحے ہوتے ہیں جب انسان سوچنے لگتا ہے کہ شاید دکھ ہی اس کی قسمت ہے مگر حقیقت اس سے کہیں مختلف ہے

زندگی کبھی کبھی ہمیں اکیلا اس لیے چھوڑ دیتی ہے کہ ہم اپنی آواز خود سن سکیں، اپنی طاقت خود پہچان سکیں اور یہ سمجھ سکیں کہ ہمارے اندر کتنی صلاحیتیں چھپی ہوئی ہیں جن کا ہمیں اندازہ بھی نہیں تھا

جو زخم ہمیں اندر تک کاٹتے ہیں وہی دراصل ہمیں اندر تک جگاتے بھی ہیں

درد انسان کو بدل دیتا ہے اسے گہرا کر دیتا ہے اور اسے وہ سمجھ دے دیتا ہے جو آسانیوں میں کبھی نہیں ملتی

انسان وہی بنتا ہے جو اسے زندگی نے بننے دیا ہو

کبھی کبھی بکھر جانا بھی ضروری ہوتا ہے کیونکہ جب انسان بکھرتا ہے تو وہ اپنے اندر گرے ہوئے ٹکڑوں میں وہ حقیقت دیکھ لیتا ہے جو پہلے نظر نہیں آتی

زخموں سے گزرتے ہوئے ہم سیکھتے ہیں کہ کسی کا سہارا ہونا اچھا ہے مگر اپنی ہمت پر کھڑا ہونا سب سے زیادہ ضروری ہے

دل کی دنیا بہت پیچیدہ ہے کبھی کبھی اسے وقت چاہیے ہوتا ہے کبھی تنہائی، کبھی تھوڑی سی ہمت اور کبھی صرف ایک یقین کہ سب ٹھیک ہو جائے گا اور دیکھنے والی بات یہ ہے کہ وقت اپنا بھرپور کردار ادا کرتا ہے

دھیرے دھیرے نرمی سے جیسے کسی ماہر طبیب کا ہاتھ زخم پر رکھا ہو

قسمت

قسمت زندگی کا نقش ہی بدل کر رکھ دیتی ہے

ہم چاہے جتنی بھی منصوبہ بندی کر لیں، جتنی بھی محنت کر لیں پھر بھی کچھ راستے، کچھ موڑ، کچھ فیصلے ہمارے بس میں نہیں ہوتے

قسمت کا حیران کن پہلو یہ ہے کہ یہ اکثر اُس وقت سامنے آتی ہے جب انسان اس کی توقع نہیں کر رہا ہوتا

ایک چھوٹی سی ملاقات، ایک مناسب لمحہ، ایک درست فیصلہ یہ سب کبھی کبھی پوری تقدیر کا رخ بدل دیتے ہیں بعض لوگ معمولی موقع سے آگے بڑھ جاتے ہیں جبکہ کچھ لوگ بہترین مواقع کے باوجود پیچھے رہ جاتے ہیں

یہی وہ مقام ہے جہاں انسان سمجھتا ہے کہ زندگی میں صرف کوشش نہیں چلتی اس کوشش کے ساتھ ایک پوشیدہ قوت بھی کام کرتی ہے جو فیصلہ کرتی ہے کہ کب، کہاں اور کیسے راستہ کھلے گا

ہم اکثر دیکھتے ہیں کہ کچھ لوگ بغیر کسی خاص کوشش کے کامیابی کی چوٹی پر پہنچ جاتے ہیں جب کہ بعض افراد پوری زندگی محنت کرتے رہتے ہیں مگر اپنی منزل تک پہنچنے میں تاخیر کا سامنا کرتے ہیں

یہ فرق صرف قابلیت یا کوشش کا نہیں ہوتا بلکہ اس کے پیچھے قسمت کا وہ خاموش کردار ہوتا ہے جو کبھی کسی کو آگے بڑھا دیتا ہے اور کبھی انتظار کی آزمائش میں ڈال دیتا ہے

قسمت صرف کامیابیوں کی شکل میں اپنا رنگ نہیں دکھاتی

یہ انسان کو آزمائشوں سے بھی گزارتی ہے

بعض اوقات اچانک پیش آنے والی مشکلات، ناکامیاں اور راستوں کی رکاوٹیں بھی تقدیر کا حصہ ہوتی ہیں

یہ سختیاں انسان کے اندر وہ طاقت پیدا کرتی ہیں جو آسانیوں میں کبھی حاصل نہیں ہو سکتی

ایسے لمحوں میں انسان کو لگتا ہے کہ شاید قسمت اس کے خلاف ہے مگر اکثر انہی لمحوں میں اس کی شخصیت مضبوط ہوتی ہے

اس کی سوچ گہری ہوتی ہے اور اس کا دل زیادہ سمجھدار بن جاتا ہے

انسان کی زندگی میں قسمت اور محنت دونوں جڑی ہوئی ہیں

محنت ضروری ہے مگر قسمت اکثر فیصلہ کن ثابت ہوتی ہے یہی وہ حقیقت ہے جسے زندگی بار بار ثابت کرتی ہے

ہم اپنے اندر اختیار بھی رکھتے ہیں اور بےاختیاری بھی اختیار کوشش میں ہے اور بےاختیاری نتیجے میں

یہی دو چیزیں مل کر زندگی کی تصویر مکمل کرتی ہیں

آخرکار انسان کو نہ قسمت سے انکار کرنا چاہیے اور نہ اس پر مکمل بھروسہ کرنا چاہیے

اصل دانائی یہ ہے کہ انسان اپنی کوشش جاری رکھے مگر دل میں یہ تسلیم بھی رکھے کہ زندگی کے کچھ فیصلے انسان نہیں بلکہ قسمت طے کرتی ہے

یہی سمجھ انسان کو حقیقت کے قریب بھی لاتی ہے اور اسے عاجزی اور سکون دونوں عطا کرتی ہے

روح کی آواز

زندگی میں ایک مقام ایسا ضرور آتا ہے جہاں انسان اپنے ہی قدموں کی چاپ سن کر چونک جاتا ہے

وہ سوچتا ہے کہ جو راستہ وہ طے کر رہا ہے کیا یہ واقعی اس کی اپنی پسند ہے یا اس نے یہ راہ دنیا کی آوازوں میں آکر چن لی ہے

اسی سوال کے ساتھ پہلی بار روح کی آواز سنائی دیتی ہے یہ آواز بلند نہیں ہوتی، یہ چیختی نہیں، یہ بس دل کے اندر گونجتی ہے ایک نرم مگر سچی سرگوشی کی طرح

روح کی آواز وہ علم ہے جو لفظوں میں نہیں، احساس میں دیا جاتا ہے

یہ انسان کو اُس وقت پکارتی ہے جب وہ دنیا کو مطمئن کرتے کرتے خود سے دور ہو چکا ہو

روح کہتی ہے: "لوٹ آؤ، اپنا راستہ پہچانو۔" ہر نفس میں خیر کی ایک کرن، ہر دل میں سچ کی ایک روشنی چھپی ہے اور روح اسی روشنی کی طرف رہنمائی کرتی ہے

بعض اوقات یہ آواز ایک بے چینی کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے

انسان بظاہر ہنستا ہے، کام کرتا ہے، رشتے نبھاتا ہے مگر دل کے اندر ایک خاموش خلاء پیدا ہو جاتا ہے جیسے کوئی اہم چیز رک گئی ہو

یہ خلاء دراصل روح کا احتجاج ہوتا ہے کہ انسان اپنے اصل سے ہٹ گیا ہے اور وہ چاہتی ہے کہ وہ دوبارہ اپنے اندر جھانکے اپنی حقیقت کو پہچانے

روح کی آواز اکثر سوالوں میں بولتی ہے جوابوں میں نہیں

وہ پوچھتی ہے:۔

کیا تم واقعی خوش ہو

کیا تمہاری زندگی تمہاری اپنی ہے؟

کیا تم وہی بن رہے ہو جو تمہارے اندر کی روشنی چاہتی ہے؟

یہ سوال انسان کو ہلا کر رکھ دیتے ہیں مگر یہی سوال اسے دوبارہ خود سے جوڑتے ہیں

روح کی آواز ہمیشہ راستہ آسان نہیں بناتی مگر سچا ضرور بناتی ہے

وہ انسان کو اُس مقام تک لے جاتی ہے جہاں دل کا بوجھ اتر جاتا ہے چاہے قدموں کا بوجھ بڑھ ہی کیوں نہ جائے

اندر کی آواز تب مدھم پڑ جاتی ہے جب انسان دوسروں کی رائے کو اپنا آسمان بنا لیتا ہے

روح چاہتی ہے کہ انسان اپنی حقیقت کو دوسروں کی آنکھوں سے نہیں، اپنی روشنی سے دیکھے
روح کی آواز انسان کو ایسی زندگی کی طرف بلاتی ہے جو اس کی اصل فطرت سے میل کھاتی ہو
ایسی زندگی جو دوسروں کو خوش کرنے کے لیے نہیں بلکہ اپنے اندر کے نور کو جگانے کے لیے ہو
روح کی آواز ماضی کے بوجھ کو چھوڑنے کی دعوت دیتی ہے کیونکہ روح کبھی قید میں نہیں رہنا چاہتی
وہ چاہتی ہے کہ انسان ہلکا ہو کر سفر کرے
یہ آواز انسان کو یاد دلاتی ہے کہ سفر جتنا اندر کا ہوگا اتنا ہی حقیقی ہوگا
بیرونی فاصلے تو آسان ہیں، اصل منزل اندر کی تبدیلی ہے
روح ہمیشہ اُس سمت اشارہ کرتی ہے جہاں انسان کو اپنی اصل قدرو قیمت ملے
وہ لوگ، وہ جگہیں اور وہ کام جن میں وہ کھِل سکے
آخر میں روح کی آواز یاد دلاتی ہے کہ زندگی کا مقصد صرف جینا نہیں بلکہ معنی کے ساتھ جینا ہے
ہر انسان ایک سفر ہے اور ہر سفر کا مرکز دل ہے
جو اس مرکز کو سن لے وہ زندگی کی حقیقت پا لیتا ہے

زندگی کا مرکز

ہم کسی کو اپنی زندگی کا مرکز ہی بنا لیتے ہیں
یوں لگتا ہے وہ شخص چاہتا ہے ہمیں ، محبت کرتا ہے مگر اصل میں اسے ان احساسات کی دھجیاں اڑانا بخوبی آتا ہے
زندگی میں کچھ احساس ایسے ہوتے ہیں جو آواز نہیں کرتے
صرف اندر دھنس جاتے ہیں
آہستہ مگر اتنے گہرے
کہ انسان برسوں تک اُن سے باہر نہیں نکل پاتا
میں بھی شاید ایسے ہی ایک احساس کا شکار تھی
ایک ایسے شخص کے ہاتھوں
جسے میں نے دل کے سب سے نرم کونے میں جگہ دی ہوئی تھی
کب اور کیسے وہ شخص میرے لیے اہم ہو گیا
یہ مجھے کبھی سمجھ نہیں آیا
وہ چند لفظ
کچھ بے ساختہ مسکراہٹیں
اور چند لمحوں کی غیر ضروری سی توجہ
بس اتنا ہی کافی تھا
کہ دل اُس کے گرد اپنا مدار بنا لے
مجھے ایسے لگتا تھا
جیسے میں اسے کھو نہ دوں
ورنہ زندگی کا وزن
اچانک بہت بڑھ جائے گا
مگر عجیب بات یہ ہے کہ
جن لوگوں کو ہم اپنی دنیا سمجھ لیتے ہیں
وہی لوگ سب سے پہلے
ہماری خاموشیوں میں خلا چھوڑ جاتے ہیں
میں نے بھی یہی دیکھا
وہ جیسے جیسے قریب آتا گیا

ویسے ویسے دور ہوتا گیا
اس کے لہجے میں وہ گرمی نہیں رہی
اس کی نظر میں وہ ٹھہراؤ نہیں رہا
اور اس کے رویے میں وہ احترام نہیں رہا
جس پر میں نے اپنے احساسات کی بنیاد رکھی تھی
ایک دن مجھے اچانک احساس ہوا
وہ کبھی میرا تھا ہی نہیں
جس شخص کو میں نے محبت سمجھ لیا تھا
وہ شاید صرف ایک موسم تھا
جو اپنے وقت پر بدل جانا چاہتا تھا
میں اُس کے بدلنے کی ہر وجہ سمجھنے کی کوشش کرتی رہی
لیکن حقیقت اتنی سادہ تھی کہ
دل اسے قبول ہی نہیں کر رہا تھا
جو دل آپ کے لیے نہیں بنا
اسے آپ چاہ کر بھی اپنا نہیں بنا سکتے
اور درد؟
درد اُس کے چھوڑ جانے میں نہیں تھا
درد اس بات میں تھا
کہ وہ جانتا تھا میں اسے چاہتی ہوں
پھر بھی وہ میرے احساسات کو
یونہی زخمی چھوڑ کر چلا گیا
یہ عجیب سی بے حسی
انسان کی رگوں میں دیر تک چلتی رہتی ہے
آپ سانس لیتے ہیں
چلتے پھرتے ہیں
مگر اندر سے ٹوٹے رہتے ہیں
میں نے اپنی خاموشی میں بیٹھ کر سوچا
آخر کیوں ہم ایسے لوگوں کو
اپنا مرکز بنا لیتے ہیں
جو خود اپنے اندر بھی ٹھہرے نہیں ہوتے

ہم کیوں سمجھتے ہیں
کہ ان کی چند اچھی باتیں
محبت کی دلیل ہیں
اور کیوں
ہم اپنے دل کی دیواریں
ایسے لوگوں کے لیے کھول دیتے ہیں
جو اندر آ کر روشنی نہیں کرتے
صرف اندھیرے بڑھا دیتے ہیں
اس رات میں دیر تک جاگتی رہی
میں نے پہلی بار صاف دیکھا
کہ وہ شخص جس کے لیے میں ٹوٹ رہی تھی
وہ میری اس حالت سے بے خبر نہیں تھا
بس اسے پرواہ نہیں تھی
اور یہی جان لینا
سب سے گہرا زخم تھا
اس لمحے کے بعد
دل بدل تو نہیں گیا
مگر سمجھ ضرور گیا
کچھ لوگ ہماری زندگی میں
عبرت بن کر آتے ہیں
محبت بن کر نہیں
سب سے زیادہ خطرناک وہ لوگ ہوتے ہیں
جو ہمیں آہستہ آہستہ عادت بنا لیتے ہیں
پھر اچانک یوں غائب ہو جاتے ہیں
کہ اپنی جگہ پر گہرے خلا چھوڑ جاتے ہیں
کچھ لوگ ہمارے لیے اتنے اہم ہو جاتے ہیں
کہ اُن کے بے پرواہ ہونے کی ایک جھلک بھی
ہمیں اندر تک لہو لہان کر دیتی ہے
ہم سمجھتے ہیں کوئی شخص ہمیں چاہتا ہے
کیونکہ ہم اس کی باتوں میں خوبصورتی دیکھ لیتے ہیں

حالانکہ سچ تو یہ ہے
کہ ہم اپنے ہی تصور میں چاہے جاتے ہیں
کچھ زخم وقت نہیں بھر سکتا
کیونکہ وہ وقت کے نہیں کسی انسان کے چھوڑے ہوئے ہوتے ہیں
دل ٹوٹنے کی عجیب بات یہ ہے
کہ باہر سے سب ٹھیک لگتا ہے
اور اندر سے سب ختم
جس شخص کو ہم سب کچھ سمجھ لیتے ہیں
وہ اکثر ہمیں کچھ بھی نہیں سمجھتا
بس یہی فرق
دل کو چیر کر رکھ دیتا ہے
سب سے بڑی شفا یہی ہے
کہ ہم خود کو اُس جگہ سے نکال لیں
جہاں ہماری قدر نہیں ہوتی
میں نے اس رشتے سے یہی سیکھا
جو لوگ آپ کے احساسات کی قیمت نہیں جانتے
وہ آپ کی زندگی کا حق بھی نہیں رکھتے
آخر میں میں نے دل سے کہا
جس نے تمہیں درد دیا
اس سے محبت کی امید رکھنا
اپنے زخموں پر نمک چھڑکنے کے برابر ہے
میں نے سمجھ لیا
جو دل کو بوجھ بنا دے
وہ دل میں رہنے کے لائق نہیں ہوتا

انتخابات

کچھ انتخاب زندگی کو تہس نہس کر دیتے ہیں
خاص طور پر اُس شخص کا انتخاب جسے اپنائیت کا مطلب تک نہیں معلوم ہوتا
کچھ فیصلے زندگی کی روانی بدل دیتے ہیں
انسان سوچتا ہے کہ وہ خوشی کا انتخاب کر رہا ہے مگر دراصل وہ اپنے سکون کی قبر کھود رہا ہوتا ہے
دل جب کسی ایسے شخص کے حصار میں آ جاتا ہے جسے اپنائیت کا مطلب نہیں آتا تو وہ رشتہ نہیں ایک آہستہ زہر بن جاتا ہے
ایسا زہر جو مسکراہٹوں میں چھپ کر روح کو خاموشی سے کمزور کرتا ہے
جنہیں اپنائیت کی قدر نہیں ہوتی وہ رشتوں کو محض وقتی آسائش سمجھتے ہیں
وہ کسی کے ہونے کو معمولی جانتے ہیں اور کسی کے نہ ہونے کو کبھی محسوس نہیں کرتے
ان کے نزدیک محبت بھی ایک عادت ہے، رشتہ بھی ایک کھیل اور جذبات بس وقتی مشغلہ
زندگی کے کچھ موڑ پر انسان غلط چہرے کو سچ مان لیتا ہے
وہ سمجھتا ہے کہ سامنے والا میرا ہے کیونکہ وہ وقت دیتا ہے
مگر اپنائیت وقت دینے سے نہیں
احساس دینے سے بنتی ہے اور جب احساس کی جڑیں کمزور ہوں تو رشتہ خواہ کتنا بھی خوبصورت لگے، انجام میں ٹوٹ ہی جاتا ہے
وقت گزرتا ہے
آنسو سوکھ جاتے ہیں اور انسان بدل جاتا ہے
پھر ایک دن وہی شخص خود سے عہد کرتا ہے کہ اب وہ کسی ایسے دل میں جگہ نہیں بنائے گا جہاں اپنائیت کی گنجائش نہیں
وہ سیکھ لیتا ہے کہ خاموشی میں سکون زیادہ ہے، بہ نسبت اُس شور کے جو کسی بے حس رشتے سے آتا ہے
آخرکار انسان سمجھتا ہے
کہ بعض انتخاب ہمیں برباد ضرور کرتے ہیں
مگر انہی بربادیوں میں خود کی پہچان چھپی ہوتی ہے
اور شاید یہی زندگی کا سب سے گہرا سبق ہے

جب دل غلط انتخاب کی قیمت ادا کرتا ہے تو وہ قیمت صرف آنسو نہیں ہوتی
وہ قیمت اپنی ذات کا ایک حصہ بھی ہوتی ہے
وہ معصومیت جو ہم کھو دیتے ہیں، وہ اعتماد جو دوبارہ نہیں بنتا، وہ امید جو تھک جاتی ہے
پھر انسان ایک دن بیٹھ کر سوچتا ہے
آخر میں نے کیوں کسی ایسے دل پر بھروسہ کیا جو میرے ہونے کے لائق ہی نہیں تھا
غلط انتخاب انسان کو توڑ ضرور دیتا ہے
لیکن اسی ٹوٹ پھوٹ میں ایک ایسا علم بھی چھپا ہوتا ہے جو کبھی کسی کتاب میں نہیں ملتا
یہ علم بتاتا ہے کہ صحیح انتخاب کیا ہوتا ہے اور کیوں ضروری ہوتا ہے
صحیح انتخاب وہ نہیں جس سے زندگی اچانک آسان ہو جائے
بلکہ وہ ہے جس میں زندگی کے بوجھ بھی ہلکے محسوس ہوں
غلط اور صحیح انتخاب صرف کسی ایک شخص کا انتخاب نہیں ہوتا
یہ زندگی کے ہر اُس فیصلے کا نام ہے جو
آپ کی شخصیت کو نکھارے یا مرجھا دے
آپ کی زندگی میں سکون یا بے سکونی ، استحکام اور فائدہ یا نقصان لے کر آئے
آپ کی عزتِ نفس کو محفوظ رکھے یا چکناچور کر دیے
بعض باتیں کب کہنی ہیں، کب فیصلہ لینا ہے، کب خاموش رہنا ہے یہ شعور ہونا لازم ہے
روزمرہ معاملات سے لے کر زندگی کے بڑے فیصلوں تک ہر موڑ پر ہمیں انتخاب کا سامنا ہوتا ہے
یہی انتخاب ہماری زندگی کی سمت اور نتائج کا تعین کرتے ہیں
غلط اور صحیح انتخاب کی پہچان، سمجھ اور اثرات کو جاننا ایک باشعور انسان کی اہم ذمہ داری ہے
غلط اور صحیح انتخاب انسان کی زندگی کو مضبوط یا کمزور بنا سکتے ہیں
جو شخص سوچ سمجھ کر اور حقیقت کو پرکھ کر فیصلہ کرتا ہے وہ ہمیشہ کامیابی اور اطمینان کی راہ پر چلتا ہے جبکہ بغیر سوچے سمجھے اور جذبات کے دباؤ میں آ کر لیے گئے فیصلے اکثر پچھتاوے کا سبب بنتے ہیں
اس لیے ضروری ہے کہ ہر انتخاب سے پہلے اس کے ممکنہ نتائج پر ضرور غور کیا جائے

خودداری

زندگی ہمیشہ خوشگوار لمحوں سے نہیں بھری ہوتی

ں کی بے رخی بارہا انسان کیاس کے راستے میں تلخیاں، آزمائشیں، ناکامیاں اور لوگو ہمت کو آزماتی ہیں

مگر انہی آزمائشوں میں ایک ایسی طاقت ہے جو انسان کو گرتے ہوئے بھی سنبھال لیتی ہے—یہ طاقت خودداری ہے

خودداری انسان کے اندر کی وہ روشنی ہے جو ہر اندھیرے میں راستہ دکھاتی ہے

یہ وہ ہمت ہے جو مشکل وقت میں خود کو بکھرنے نہیں دیتی

جب حالات کڑوے ہوں، جب لوگ غلط سمجھیں، جب دنیا کی ناانصافی دل کو زخمی کرے، تب خوددار انسان اپنی قدر کو یاد رکھ کر ثابت قدم رہتا ہے

زندگی کی کڑواہٹ صرف وہی برداشت کر سکتا ہے جو اپنی عزتِ نفس کو اول رکھتا ہو

خوددار انسان دوسروں سے عزت نہیں مانگتا بلکہ اپنے کردار اور اصولوں سے عزت کماتا ہے

وہ کسی کے سامنے جھکنے کو کمزوری نہیں سمجھتا مگر اپنی اہمیت کم ہونے بھی نہیں دیتا

وہ جانتا ہے کہ دنیا کی تلخیاں عارضی ہیں مگر اپنی اہمیت کھو دینا ایک مستقل خسارہ ہے

خودداری وہ طاقت ہے جو دکھوں کو برداشت کرنے، غلطیوں سے سیکھنے اور زندگی کے ہاتھوں ملی دھُول کو جھاڑ کر دوبارہ اٹھ کھڑے ہونے کا حوصلہ دیتی ہے

دنیا کے تیز اور کٹھور رویوں کا مقابلہ صرف وہی شخص کر سکتا ہے جسے اپنی سچائی اور اپنی اہمیت کا احساس ہو

مگر یہاں ایک اور اہم حقیقت ہے:۔

انا اور خودداری کے درمیان بہت باریک سی لکیر ہوتی جسے سنبھالے رکھنا انتہائی اہم ہے

انا انسان کو ہٹ دھرمی پر لے جاتی ہے؛

خودداری انسان کو وقار اور عزت دیتی ہے

انا میں انسان جھکتا نہیں کیونکہ اسے اپنی ضد عزیز ہوتی ہے؛

خودداری میں انسان جھکتا نہیں کیونکہ اسے اپنی عزت عزیز ہوتی ہے

انا انسان کو توڑ دیتی ہے

خودداری انسان کو سنوار دیتی ہے

خوددار انسان ہر تلخی کو برداشت کر لیتا ہے مگر اپنے اصول، اپنی سچائی، اور اپنی عزت کو نہیں چھوڑتا

وہ ہر آزمائش سے گزر کر پہلے سے زیادہ پختہ ہو جاتا ہے اس کی برداشت، اس کی خاموشی اور اس کا وقار اس کی اصل طاقت ہوتے ہیں

انا انسان کو غلط بات پر بھی قائم رکھتی ہے

انسان جانتے ہوئے بھی اپنی غلطی نہیں مانتا کیونکہ اسے اپنی ضد عزیز ہوتی ہے

خوددار انسان غلطی مان لینے کو اپنی توہین نہیں سمجھتا

خوددار شخص چیخ کر اپنا مقام نہیں جتاتا، اس کا رویہ خود ہی اس کی عزت اور کردار کی گواہی دیتا ہے

انا دوسروں کو نیچا دکھانے پر مجبور کرتی ہے

ایسا شخص اعتماد نہیں بڑھاتا بلکہ دوسروں کو کمزور کرنے کی کوشش کرتا ہے

خوددار انسان دوسروں کی تذلیل نہیں کرتا، وہ صرف اپنی قدر پہچانتا ہے

ضد اور غصہ انسان کے فیصلوں کو غلط بنا دیتے ہیں

خودداری انسان کو سوچ سمجھ کر، وقار کے ساتھ فیصلہ کرنے کا حوصلہ دیتی ہے

ضدی اور انا پرست لوگ رشتوں کو کھو دیتے ہیں

خودداری رشتوں کی عزت بھی رکھتی ہے اور خود کی بھی

آخرکار، زندگی کی کڑواہٹ پر غالب آنے کا راستہ یہی ہے کہ انسان اپنی عزتِ نفس کو تھامے رکھے، انا سے بچے، اور خودداری کو اپنا سہارا بنائے

یہی خودداری ہے، اور یہی حقیقی کامیابی ہے

دوست اور دشمن

زندگی کی بھیڑ میں انسان دو طرح کے چہروں سے گزرتا ہے
کچھ دل میں اُجالا بن کر اُترتے ہیں اور کچھ ایسے سائے ہوتے ہیں جو اندر کی روشنی کو دھندلا کر دیتے ہیں مگر حقیقت یہ ہے کہ انسان کی اصل پہچان انہی دونوں سے بنتی ہے — دوست بھی، اور دشمن بھی
دوست وہ نہیں جو صرف ہنس کر ملے؛
دوست وہ ہے جو آپ کے اندر اُلجھے ہوئے شخص کو بھی سمجھ لے
وہ جو آپ کے تھکے ہوئے لہجے میں چھپا درد محسوس کرے
آپ کی آنکھوں کے پیچھے رکھی ہوئی خاموش کہانی پڑھ لے
اور آپ کے اندر کے ٹوٹے ہوئے حصّوں کو بغیر کہے تھام لے
دوست وہ ہوتا ہے جو آپ کی کمزوریوں کو جان کر بھی آپ سے منہ نہیں موڑتا
جس کے سامنے آپ کو خود کو ثابت کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی
وہ جو آپ کی برائیوں کو ڈھانپ لیتا ہے اور اچھائیوں کو اُجاگر کرتا ہے
جو غلطی دیکھ کر بھاگتا نہیں بلکہ ساتھ رہ کر آپ کو بہتر بناتا ہے
کچھ لوگ زندگی میں ایسے آتے ہیں جیسے موسمِ بہار
جن کی موجودگی سے لفظوں میں نرمی آتی ہے اور دل میں سکون اُترتا ہے
ایسے لوگ وقت نہیں لیتے، بس دل کے اندر جگہ بنا لیتے ہیں
انہیں سمجھنے کے لیے باتوں کی ضرورت نہیں
خاموشی ہی کافی ہوتی ہے
لیکن دنیا میں بہار کے ساتھ خزاں بھی تو ہوتی ہے
اور اسی طرح دوستوں کے بیچ کچھ چہرے دشمنوں کے بھی ہوتے ہیں
دشمن وہ نہیں جس کے ہاتھ میں ہتھیار ہو؛
دشمن وہ ہے جس کے دل میں زہر ہو
وہ جو مسکراہٹ کے پیچھے حسد چھپا لے
جو آپ کی کامیابی سے جلے
جو آپ کی خوشی کو برداشت نہ کرسکے
ایسے لوگ راستے کی رکاوٹ بننے کی کوشش کیساتھ دل توڑنے کی بھی کوشش کرتے ہیں

وہ آپ کے سامنے تعریف کرتے ہیں مگر پیچھے بیٹھ کر آپ کی کمزوریوں کا مذاق بنا دیتے ہیں
وہ آپ کو اوپر چڑھتے نہیں دیکھ سکتے
اس لیے کبھی لفظوں سے تو کبھی چالوں سے
آپ کے اعتماد کو زخمی کرتے رہتے ہیں
کچھ دشمن آپ کا برا چاہتے ہیں
لیکن کچھ دشمن وہ ہوتے ہیں جو آپ کو غلط راستوں پر دھکیل دیتے ہیں
جو آپ کی خامیوں کو اور بڑھا دیتے ہیں
جو آپ کی بہادری کو کم کرتے ہیں
جو آپ کے دل میں خود اپنے خلاف نفرت پیدا کرتے ہیں
یہی چھپے ہوئے دشمن سب سے خطرناک ہوتے ہیں
مگر عجیب بات یہ ہے کہ زندگی میں انسان شاید دشمن سے بھی سیکھتا ہے
دوست آپ کو سنبھالتا ہے
دشمن آپ کو مضبوط بناتا ہے
دوست راستہ دکھاتا ہے
دشمن آنکھ کھول دیتا ہے
دوست کندھا ہوتا ہے اور
دشمن آئینہ
اصل مسئلہ دوست اور دشمن کی موجودگی نہیں
اصل بات پہچان کی ہے
ہر ہاتھ ملانے والا دوست نہیں ہوتا
اور ہر تنقید کرنے والا دشمن نہیں
انسان کو وقت چاہیے، تجربہ چاہیے، دل کی بصیرت چاہیے کہ وہ ان چہروں کے پیچھے چھپے سچ دیکھ سکے
خیر انسان کے دوست یا دشمن ہونے کی بھی کچھ وجوہات ہوتی ہیں
انسان دوست بنتا ہے جب دل مل جائیں، نیت صاف ہو، بھروسہ پیدا ہو اور مشکل وقت میں ساتھ ملا ہو
انسان دشمن تب بنتا ہے جب حسد، غلط فہمیاں، دل کے زخم، مفاد کا ٹکراؤ یا خودغرضی راستے میں آ جائے
وقت ہر رشتے کا پردہ کھول دیتا ہے

دوست بھی آشکار ہوتا ہے اور دشمن بھی

جو سچ میں ہمارا ہو، وہ رشتے کی شرطوں پر نہیں بلکہ احساس کے وزن پر کھڑا رہتا ہے

اور جو دشمن ہو، وہ ایک نہ ایک دن اپنی نیت کے بوجھ میں خود ہی ظاہر ہوجاتا ہے

بل آخر یہی کہنا چاہوں گی اگر ان دو چہروں سے واقف نہ ہو پاتی تو زندگی کے معنی ادھورے رہ جاتے

کچھ اچھا پایا اب تک یا نہیں اس بحث کو ابھی چھوڑ دیتے ہیں لیکن ہاں جیسے دوست چاہے ویسے ضرور ہیں

بنیادی اصول

جو شخص زندگی کے بنیادی اصول سمجھ لیتا ہے، اُس کے لیے زندگی کا سفر نہ صرف آسان ہوجاتا ہے بلکہ بامقصد بھی

یہ اصول ہر انسان کے دل و دماغ کو سنوار سکتے ہیں اور زندگی کو ایک خوبصورت رخ دے سکتے ہیں

اپنی قدر پہچاننا انتہائی ضروری ہے

انسان کی اصل قیمت اس کی دولت، شہرت یا ظاہری کامیابیوں میں نہیں ہوتی، بلکہ اس کی سوچ، کردار اور نیت میں ہوتی ہے

جو شخص خود کو کمتر سمجھتا ہے، وہ دنیا کے سامنے کبھی بلند نہیں ہو پاتا

اپنی خوبیوں کو پہچانو، اپنی کمزوریوں پر کام کرو—تب ہی دنیا تمہاری قدر کرے گی

شکر گزاری سے زندگی میں برکت آتی ہے

شکر صرف لفظوں کا اظہار نہیں، بلکہ دل کی کیفیت ہے

جو شخص ہر لمحے رب کی نعمتوں کو محسوس کرتا ہے چاہے وہ صحت ہو، گھر ہو، رزق ہو یا محبت اُس کی زندگی سکون سے بھر جاتی ہے

شکر گزار دل کبھی خالی نہیں رہتا

غلطیاں انسان کی رہنمائی کرتی ہیں

جو ڈرتا ہے، وہ سیکھتا نہیں؛ جو سیکھتا نہیں، وہ بڑھتا نہیں

اپنی غلطیوں کو دشمن نہ سمجھو، ان کو اپنا اُستاد بنا لو کیونکہ وہی تمہیں بہتر بناتی ہیں

زندگی میں توازن ضروری ہے

زندگی صرف کام میں گزر جانے کا نام نہیں اور نہ ہی صرف آرام کا

انسان کو اپنی ذمہ داریوں، تعلقات، عبادت اور خود کی دیکھ بھال کے درمیان ایک خوبصورت توازن قائم رکھنا چاہیے

توازن زندگی کو بکھرنے نہیں دیتا

اپنی درستگی کرنا بھی ایک اہم اصول ہے

کامیابی ایک دم سے نہیں ملتی، یہ چھوٹے چھوٹے قدموں کی مسلسل کوشش کا نتیجہ ہوتی ہے

روزانہ خود سے پوچھو

کیا میں آج کل سے بہتر ہوں؟
اگر جواب ہاں ہے تو تم صحیح راستے پر ہو
رشطوں کی مضبوطی کے لیے احترام کرنا چاہیے
احترام لفظوں میں نہیں بلکہ دل کی وسعت میں ہوتا ہے
جو انسان چھوٹوں سے پیار اور بڑوں سے ادب کرتا ہے، وہ ہر دل میں اپنی جگہ بنا لیتا ہے
احترام رشتوں کو مضبوط رکھتا ہے
صبر کامیابی کی کنجی ہے
غصہ وقتی جذبات کا طوفان ہے جو کچھ لمحے بعد ختم ہوجاتا ہے
مگر اس کے فیصلے زندگی بھر اثر چھوڑ جاتے ہیں
جبکہ صبر انسان کو مضبوط بنا دیتا ہے
صبر وہ پل ہے جس سے گزر کر انسان منزل تک پہنچتا ہے
دنیا میں کوئی بھی چیز بغیر کوشش کے نہیں ملتی
جو لوگ مسلسل محنت کرتے ہیں وہ دیر سے صحیح مگر ضرور منزل تک پہنچتے ہیں
رب بھی انہی کا ساتھ دیتا ہے جو کوشش چھوڑتے نہیں
مسئلے سے بھاگنے والا انسان کبھی جیت نہیں پاتا
مشکل وقت ہمیشہ عارضی ہوتا ہے مگر اس سے حاصل ہونے والا سبق زندگی بھر کام آتا ہے
لہذا ہمت رکھو، حل تلاش کرو، اور آگے بڑھتے رہو
حسد اور نفرت انسان کے دل کو جکڑ لیتی ہے
معاف کرنے والا انسان کمزور نہیں ہوتا
بلکہ وہ اپنے دل کے بوجھ کو اتار کر مضبوط ہوجاتا ہے
صاف دل زندگی کو ہلکا اور روشن کر دیتا ہے
زندگی کے یہ اصول صرف الفاظ نہیں بلکہ وہ چراغ ہیں جو زندگی کے سفر کو روشن کرتے ہیں
جو شخص ان اصولوں کو سمجھ کر اپناتا ہے، وہ نہ صرف اپنے اندر سکون پاتا ہے
بلکہ دوسروں کے لیے بھی راحت کا سبب بنتا ہے
زندگی بدلنے کی طاقت انہی اصولوں میں چھپی ہے

وابستگی اور لاتعلقی

زندگی انسان کو کچھ ایسے لوگوں اور چند ایسی چیزوں سے بے پناہ وابستہ کر دیتی ہے جیسے وہ ہمیشہ کے لیے مقدر میں لکھ دی گئی ہوں

ابتدا میں یہ وابستگیاں روشنی کی طرح لگتی ہیں

وہ روشنی جو تھکے ہوئے دلوں کو آرام دیتی ہے، وجود کو معنی دیتی ہے اور انسان کو جینے کا حوصلہ بخشتی ہے انسان سمجھ بیٹھتا ہے کہ یہی رشتے اس کے سہارے ہیں، یہی یادیں اس کی پناہ گاہ ہیں اور یہی موجودگیاں اس کی دنیا کا مرکز ہیں

لیکن زندگی اپنی فطرت میں ہمیشہ وفا دار نہیں ہوتی

یہ کبھی کبھی عین اُس وقت پلٹا کھاتی ہے جب انسان سب سے زیادہ پُرامید ہوتا ہے

جس شخص یا شے سے انسان کو سب سے زیادہ لگاؤ ہو وہی زندگی ایک دن چھین بھی سکتی ہے

خاموشی سے، بے رحمی سے بغیر یہ سوچے کہ دل پر کیا گزرے گی

زندگی ایک ایسے موڑ پر لا کھڑا کر دیتی جہاں وہ رشتے جن سے ہم نے دل جوڑ رکھا تھا، ایک دن خود ہی ہاتھ سے پھسل جاتے ہیں

وہ چیزیں جن سے امید بندھی تھی، ایک دن غبار کی طرح بکھر جاتی ہیں

اور انسان حیران رہ جاتا ہے کہ جس تعلق کے لیے وہ خود کو قربان کرتا تھا وہی تعلق ایک دن سزا کی طرح محسوس ہونے لگتا ہے

لاتعلقی کوئی معمولی احساس نہیں ہوتا

یہ ایسا زخم ہے جس کی تکلیف انسان کو اندر ہی اندر کھا جاتی ہے

زندگی کا یہی فاصلہ—وابستگی سے لاتعلقی تک—انسان کو بدل دیتا ہے

یہ اسے مضبوط بھی بناتا ہے مگر ساتھ ہی کسی خالی پن کا احساس بھی چھوڑ جاتا ہے

انسان سیکھ جاتا ہے کہ ہر چیز، ہر شخص، ہر احساس اس کا مقدر نہیں ہوتا

زندگی اکثر انسان کو ایسی محبتوں میں دھکیل دیتی ہے جن کی اسے ضرورت ہوتی ہے

اور پھر ایک دن انہی محبتوں کو آزمائش بنا کر سامنے رکھ دیتی ہے

وہ لوگ جن سے ہم بے پناہ وابستہ ہو جاتے ہیں

وہی لوگ زندگی کے سب سے بھاری سوال بن جاتے ہیں

انسان جب یہ دیکھ لیتا ہے کہ

وابستگی اب سکون نہیں دیتی
صرف دکھ دیتی ہے
تو وہ خود کو بچانے کے لیے دور ہونا سیکھ جاتا ہے
یہی زندگی کا قانون ہے
جس سے ہم سب سے زیادہ جڑ جاتے ہیں
اسی سے زندگی کبھی نہ کبھی جدا کر دیتی ہے
تاکہ ہم سیکھ سکیں
کہ دل کی زمین پر کبھی ایک ہی پودا ہمیشہ نہیں رہتا
کچھ پودے پھول بن کر کھلتے ہیں
اور کچھ زخم بن کر رہ جاتے ہیں
وہ لوگ جن کے بغیر دل سکون نہیں پاتا، وہی ایک دن خاموشی سے دور ہونے لگتے ہیں
الفاظ کم ہو جاتے ہیں، رابطہ کمزور ہو جاتا ہے اور وہ وابستگی جس نے دل کو جوڑا تھا اب درد دینے لگتی ہے
زندگی ہمیں یہ سکھاتی ہے کہ وابستگی سے انسان محبت، امید، اور قربت سیکھتا ہے
لاتعلقی سے انسان اپنے آپ کو پہچانتا ہے اور اپنی حدیں جانتا ہے
یہ دونوں مرحلے انسان کو بدل دیتے ہیں
وابستگی میں وہ نرم دل اور حساس ہوتا ہے
لاتعلقی میں وہ مضبوط، سمجھدار اور اپنے احساسات کا محافظ بن جاتا ہے
لاتعلقی کے بعد بھی یادیں دل میں نقش رہتی ہیں
وہ لوگ، وہ لمحے، وہ احساسات کبھی ختم نہیں ہوتے
لیکن انسان سیکھ جاتا ہے کہ ہر تعلق ہمیشہ برقرار نہیں رہتا اور ہر شخص کا دل کی گہرائی میں اپنا مقام نہیں ہوتا
لاتعلقی کے بعد انسان سکون ڈھونڈنے لگتا ہے، محبت نہیں
خود کو سنبھالنے لگتا ہے، دوسروں کو نہیں
اپنی خاموشی سے جینے کا ہنر سیکھ لیتا ہے
زندگی کی سب سے بڑی حقیقت یہی ہے
دل ٹوٹتے ہیں، راستے بدلتے ہیں، لوگ بچھڑ جاتے ہیں
مگر انسان پھر بھی آگے بڑھنے کی طاقت رکھتا ہے
وابستگی توڑنے کے بعد انسان زیادہ سمجھدار ہو جاتا ہے

وہ سیکھ جاتا ہے کہ کس سے دل لگانا چاہیے اور کس سے فاصلے رکھنے چاہئیں
زندگی اسے بتا دیتی ہے کہ قربتیں ہمیشہ خوشی نہیں دیتیں
آخر میں، زندگی یہی درس دیتی ہے کہ وابستگیاں خوبصورت ضرور ہوتی ہیں مگر ان سے آزاد ہونا کبھی ضروری ہو جاتا ہے تاکہ انسان خود کو دوبارہ پہچان سکے، اپنی سانسوں کا بوجھ خود اٹھانا سیکھ سکے اور شاید ایک نئی روشنی کی تلاش میں آگے بڑھ سکے

زندگی کی بزم

زندگی ایسے دُکھ دیتی ہے کہ ہماری ہمت جواب دینے لگتی ہے اور ہم اپنی جلی ہوئی آنکھوں سے مسلسل آسمان کی طرف دیکھتے ہیں اور دعا گو ہوتے ہیں کہ اللّٰہ مایوسی سے بچا لے

زندگی کو کیا معلوم، اس کی بزم میں ہم نے کتنی آہوں کو چھپایا ہے

کتنے زخم دل میں دفن کیے ہیں جن کا ذکر ہم نے کسی سے نہیں کیا، کتنی راتیں ایسے گزاری ہیں جن میں نیند نے ہماری آنکھوں کا پتہ تک نہ پوچھا اور کتنے دن ایسے گزرے ہیں جن میں مسکراہٹ رکھنی پڑی اور دل اندر ہی اندر ٹوٹتا رہا

زندگی کی اس بزم میں ہم نے ایسے لمحے بھی جھیلے ہیں جب اپنے ہی سائے سے خوف آتا تھا، دل کی دھڑکنیں بےترتیب ہو جاتی تھیں اور ذہن ایک ہی سوال دہراتا رہتا تھا

آخر کب تک؟

زندگی کی بزم میں لوگوں نے ہمیں کبھی کبھی ہنسی خوشی کا حصہ سمجھ لیا، مگر انہیں ان اندرونی اندھیروں کا کیا پتا جن سے ہم روز لڑتے رہے

کوئی نہیں جانتا کہ ہم نے کتنی بار اپنے ٹوٹے دل کو سنبھال کر خود کو مجبور کیا کہ چلو... آج بھی چلنا ہے

کوئی نہیں جانتا کہ ہماری جھوٹی ہنسی کے پیچھے کتنی بےقراری چھپی تھی اور ہماری خاموشی کے پیچھے کتنی چیخیں دبی ہوئی تھیں

ہم نے خواہشوں کی آگ کو خود ہی بجھا دیا،خوابوں کی سمتیں خود ہی بدل دی اور خوشیوں کو تقدیر کے دریچے میں سُلادیا پھر بھی زندگی کی بزم نے ہم سے پوچھا تک نہیں کہ ہم کیسے جی رہے ہیں

مگر افسوس کی بات یہ ہے کہ زندگی کو جاننے کی ضرورت بھی نہیں ہوتی

اس کے پاس دل نہیں ہوتا، آنکھیں نہیں ہوتیں، اسے نہ ہمارے رونے کا شعور ہے اور نہ ہمارے دکھ کا احساس

زندگی تو بس چلتی رہتی ہے اپنے وقت پر اور اپنے اصولوں کے ساتھ

اور ہم... ہم اس کے مہمان ہیں، خاموش اور تھکے ہوئے مگر پھر بھی اس کی محفل میں موجود رہنے پر مجبور

زندگی کی بزم چاہے کتنی ہی بےرحم کیوں نہ ہو، اللّٰہ کی رحمت کا ایک لمحہ سب بدلنے کی طاقت رکھتا ہے

آخر میں انسان سمجھ جاتا ہے کہ زندگی کی بزم کا حسن اس کے رنگوں، اس کے اتار

چڑھاؤ اور اس کے سفر میں ہے جیت بھی اس کا حصہ ہے اور ہار بھی
ملاقاتیں بھی اس کی رونق ہیں اور جدائیاں بھی مگر جو دل اپنے اندر امید کا چراغ
جلائے رکھتا ہے، اس کے لئے زندگی کی بزم کبھی اندھیری نہیں ہوتی

نا مکمل گفتگو

زندگی کو ایک نامکمل گفتگو بھی کہا جا سکتا ہے

گفتگو لفظوں سے ہی کی جائے ضروری نہیں بلکہ کچھ لمحے اور حادثات بہت کچھ بیان کر دیتے ہیں ہمیں

کبھی ایک منظر، کبھی ایک اتفاق، کبھی ایک جدائی اور کبھی ایک ملاقات

یہ سب زندگی کے وہ پیغام ہیں جو بغیر بولے بھی ہمارے اندر بہت کچھ بدل دیتے ہیں

زندگی کی اصل گفتگو وہ ہوتی ہے جو ہماری روح سے ٹکراتی ہے جو ہمیں خاموش کر دیتی ہے اور ہمیں سوچنے پر مجبور کرتی ہے

اور جو ہمیں وہ سمجھا جاتی ہے جو کسی کتاب، کسی استاد یا کسی شخص نے کبھی نہیں سمجھایا ہوتا

کچھ گفتگویں مکمل ہوتیں ہیں اور کچھ ادھوری رہ جاتی ہیں

شاید زندگی کی خوبصورتی ہی اس کی ادھورے پن میں ہے کیونکہ ادھوری چیزیں انسان کو تلاش پر لگاتی ہیں سوالوں کی طرف دھکیلتی ہیں اور اندر کی گہرائیوں سے نئی روشنی نکالتی ہیں

زندگی کبھی نرمی سے بات کرتی ہے تو کبھی سخت لہجے میں

ایک ہلکی سی خوشی،ایک چھوٹا سا معجزہ، اچانک ملنے والی محبت یا صبح کی روشنی کے ذریعے

بعض اوقات کسی نقصان میں،کسی جدائی میں،کسی ناکامی میں یا کسی حادثے میں

ہم اکثر اسے بدقسمتی کہتے ہیں لیکن زندگی اسے سبق کہتی ہے

وہ ہمیں توڑتی نہیں بس ہمیں اندر سے مضبوط کرنے کے لیے ہلکا سا جھٹکا دیتی ہے

کیونکہ کچھ باتیں انسان صرف تب سمجھتا ہے جب زندگی اسے جھنجھوڑتی ہے

کچھ لمحے ایسے آتے ہیں جو ہماری پوری سوچ بدل دیتے ہیں جیسے کسی عزیز کا چلے جانا، کسی رشتے کا ٹوٹ جانا یا کسی خواب کا بکھر جانا

یہ لمحے لفظوں میں بیان نہیں ہو سکتے مگر ہماری پوری شخصیت بدل دیتے ہیں

کچھ حادثات ایسے آتے ہیں جو ہماری ترجیحات بدل دیتے ہیں جو ہمیں یاد دلاتے ہیں کہ کون سا رشتہ اہم ہے،کون سا درد حقیقت میں بڑا،کون سی چیزیں وقتی ہیں اور کون سی ہمیشہ رہ جانے والی

زندگی کی نامکمل گفتگو ہمیں یہی سمجھاتی ہے کہ انسان پر ہر چیز واضح نہیں کی

جاتی
کچھ جواب وقت کے ساتھ ملتے ہیں،کچھ صبر سے اور کچھ دعا سے
کچھ اُن راستوں سے جن پر چلنے کا ہم نے کبھی سوچا بھی نہیں ہوتا
ہم ہمیشہ چاہتے ہیں کہ زندگی ہمیں مکمل جواب دے
مکمل اطمینان دے،مکمل راستہ دکھائے مگر زندگی ہمیشہ کچھ نہ کچھ ادھورا چھوڑ دیتی تاکہ ہم خود میں جھانک سکیں،خود کو سمجھ سکیں اور اپنا راستہ خود بنا سکیں
یہ ادھورا پن ہی ہمیں زندہ رکھتا ہے یہی ہمیں آگے بڑھنے پر مجبور کرتا ہے
ہم سوچتے ہیں ابھی بہت کچھ جاننا باقی ہے،ابھی بہت کچھ پانا باقی ہے
یہی احساس زندگی کو حسین بناتا ہے
زندگی کی گفتگو کا ایک حصہ وہ بھی ہے جو ہمیں لوگوں کے ذریعے سمجھ آتا ہے
کوئی شخص چند دن کے لیے آتا ہے اور زندگی بھر کی تعلیم دے جاتا
کوئی برسوں ہمارے ساتھ رہ کر بھی ہمیں کچھ نہیں سکھا پاتا اور کوئی چند گھنٹوں میں ہماری پوری سوچ بدل دیتا ہے
یہ لوگ بھی زندگی کی زبان ہوتے ہیں
کچھ لوگ ہمیں محبت سکھاتے ہیں،کچھ ضبط،کچھ خودداری ، کچھ حدیں سکھاتے ہیں اور کچھ چھوڑ دینے کی صلاحیت
کچھ لوگ ہمیں یہ سکھا جاتے ہیں کہ اپنے سوا کوئی ہمیشہ نہیں رہتا
ان کا جانا بھی گفتگو ہے
ایک ایسا جملہ جو دل پر لکھا جاتا ہے اور کبھی مٹتا نہیں
زندگی کی نامکمل گفتگو ہمیں یہ بھی سب سکھاتی ہے
کہ ہر چیز کا جواب فوراً نہیں ملتا
کچھ باتیں وقت کے ساتھ کھلتی ہیں،کچھ پوشیدہ رہتی ہیں اور کچھ کا جواب ہمیں خود ہی بننا پڑتا
زندگی کبھی کبھی خاموشی اختیار کر لیتی ہے
وہ ہمیں خود سے بات کرنے کا موقع دیتی ہے
ہمیں ہماری اندرونی آواز سننے کا وقت دیتی ہے
یہ خاموشی بھی ایک گفتگو سب سے گہری اور سچی
اسی خاموشی میں انسان خود کو پہچانتا ہے اپنے زخموں کو دیکھتا ہے، اپنی کمزوریوں کو مانتا ہے اور اپنے اندر کی طاقت کو سمجھتا ہے
زندگی کی گفتگو مکمل نہ بھی ہو تو اسے قبول کرنا پڑتا ہے کیونکہ یہ ادھورے جملے

بھی اپنے اندر گہرا معنی رکھتے ہیں

یہی ادھورا پن ہمیں تھام کر اگلے قدم کے لیے تیار کرتا ہے، آنے والے رشتوں کے لیے مضبوط بناتا ہے اور آگے کی منزل کی طرف چلنے کا حوصلہ دیتا ہے

زندگی کبھی پوری وضاحت نہیں دیتی

وہ ہمیشہ کچھ نہ کچھ چھوڑ دیتی ہے تاکہ ہم خود سوچیں، سمجھیں اور بڑھتے رہیں

زندگی اگر مکمل گفتگو بن جائے تو شاید انسان رک جائے، سوچنا اور سیکھنا چھوڑ دے اور تلاش کا سفر بھی ختم ہو جائے جبکہ تلاش ہی انسان کو آگے بڑھائے رکھتی ہے اسی لیے زندگی ہمیشہ تھوڑا سا دکھ، تھوڑا سا سکون، تھوڑا سا سوال اور تھوڑا سا جواب دیتی ہے

نہ سب کچھ، نہ کچھ بھی نہیں، بس اتنا کہ انسان چلتا رہے اور آخر میں زندگی کا سب سے خوبصورت پیغام یہی ہوتا ہے کہ میں تمہیں رکنے نہیں دوں گی، میں تمہیں مکمل بھی نہیں ہونے دوں گی کیونکہ ادھورا انسان ہی کبھی پورا بن سکتا ہے

ادھوری داستانیں

زندگی اپنی رفتار سے آگے بڑھتی رہتی ہے، موسم بدلتے ہیں، راستے کبھی جڑتے ہیں اور کبھی اپنی سمت کھو دیتے ہیں مگر انسان کے دل کے اندر کچھ باتیں ایسی ہوتی ہیں جو وقت کے ساتھ پختہ تو ہو جاتی ہیں لیکن کبھی لفظوں کا روپ نہیں لے پاتیں

وہ خیالات جنہیں ہم کئی بار سوچتے ہیں، کئی بار دل میں دہراتے ہیں، مگر جب زبان تک لانے لگتے ہیں تو قدم رک جاتے ہیں

کبھی حوصلہ کم پڑ جاتا ہے، کبھی لمحہ ساتھ نہیں دیتا اور کبھی دل کو خوف ہوتا ہے کہ شاید سچ بول دینے سے سب کچھ بکھر جائے

اسی لیے انسان بہت سی باتیں اپنے اندر ہی دفن کر لیتا ہے ایک ایسے خاموش حصے میں جہاں نہ کوئی اور پہنچ سکتا ہے، نہ کوئی آواز

زندگی کی ہر کہانی کاغذ پر محفوظ نہیں ہو پاتی

کچھ لمحات انسان اپنی آنکھوں کے پیچھے چھپا لیتا ہے، کچھ یادیں دل کی گہرائیوں میں خاموش رہ جاتی ہیں اور کچھ کہانیاں پوری زندگی ساتھ رہتی ہیں مگر کبھی لفظوں کی شکل اختیار نہیں کرتیں

یہ ادھوری داستانیں انسان کی سوچ اور احساسات میں اتنی گہرائی پیدا کر دیتی ہیں کہ وہ خود حیران رہ جاتا ہے کہ اس کے اندر یہ سب کیسے موجود ہو گیا

بعض کہانیاں وہ ہوتی ہیں جن کا آغاز بہت خوشگوار ہوتا ہے

ایک اتفاق، ایک نظر، ایک گفتگو، ایک ملاقات اور پھر ایسا لگتا ہے جیسے تقدیر کوئی نئی تحریر لکھنے والی ہے مگر زندگی کبھی کبھی کہانیوں کو بے رحم موڑ پر لا کر چھوڑ دیتی ہے

کچھ شروع ہونے سے پہلے ختم ہو جاتی ہیں اور کچھ ختم ہونے کے بعد بھی دل میں چلتی رہتی ہیں

یہ وہ کہانیاں ہیں جنہیں انسان چاہ کر بھی بند نہیں کر پاتا

یہ کتاب کے آخری صفحہ کی مانند غیر تحریر شدہ رہتی ہیں

کچھ قصے ایسے بھی ہوتے ہیں جو انسان خود ہی ادھورے چھوڑ دیتا ہے کیونکہ وہ جانتا ہے کہ انہیں مکمل کرنا ممکن نہیں

کبھی زندگی کی راہیں اجازت نہیں دیتیں، کبھی فاصلوں کی دیواریں بڑھ جاتی ہیں، اور کبھی انسان خود بدل جاتا ہے

بعد میں جب وہ اپنے دل کے کسی خاموش کونے میں بیٹھ کر ماضی کے لمحوں کو

یاد کرتا ہے تو سمجھ آتا ہے کہ اصل درد یہ نہیں کہ کہانی ختم ہو گئی بلکہ یہ ہے کہ اسے مکمل ہونے کا موقع ہی نہیں ملا

زندگی کا سب سے گہرا دکھ وہ ہوتا ہے جو کسی کو بتایا نہیں جا سکتا

کچھ لوگ ہمارے اندر ایسی کہانیاں چھوڑ جاتے ہیں جو ہم عمر بھر کسی سے بھی بیان نہیں کر پاتے

ان کی موجودگی، ان کی باتیں، ان کا رویہ سب کچھ اتنا مضبوط نقش چھوڑ جاتا ہے کہ وقت گزر جاتا ہے مگر احساسات باقی رہتے ہیں

انسان چلتا پھرتا بھی ہے، ہنستا بھی ہے، زندگی جیتا بھی ہے مگر دل کے اندر کہیں ایک گوشہ ایسا رہتا ہے جہاں صرف وہ غیر کہی باتیں اور وہ خاموش کہانیاں رہتی ہیں

پچھتاوا بھی اپنی جگہ ایک بڑی کہانی ہے ایسی کہانی جو کبھی لفظوں میں ڈھل نہیں پاتی مگر پوری زندگی انسان کے دل و دماغ پر چھائی رہتی ہے

انسان اپنے آپ سے بار بار سوال کرتا ہے

کیا تھوڑا سا انتظار کر لیتا تو کہانی کا انجام مختلف ہوتا؟

کیا ایک لمحہ پہلے یا بعد فیصلہ کر لیتا تو نتیجہ کچھ اور ہوتا؟

یہ سوالات انسان کے اندر اتنی گہرائی پیدا کرتے ہیں کہ کبھی کبھی محسوس ہوتا ہے کہ اس کا اصل تجربہ وہ نہیں جو دنیا نے دیکھا بلکہ وہ ہے جو اس نے خاموشی میں اپنے ساتھ جھیلا

زندگی کا سامنا

کوئی بھی انسان ایسی زندگی نہیں گزارتا جس میں مشکلات نہ ہوں مگر اصل فرق اس بات سے پڑتا ہے کہ انسان ان حالات سے کیسے گزرتا ہے اور کیا وہ ان پر عبور حاصل کر پاتا ہے یا نہیں

زندگی پر عبور حاصل کرنا دراصل حالات کو قابو میں رکھنا نہیں بلکہ خود کو حالات کے مطابق مضبوط بنانا ہے

زندگی سے نمٹنے کا پہلا اور سب سے اہم اصول خود شناسی ہے

جب انسان خود کو سمجھ لیتا ہے اپنی کمزوریوں کو مان لیتا ہے اور اپنی صلاحیتوں کو پہچان لیتا ہے تو وہ دوسروں کی باتوں سے کم متاثر ہوتا ہے

ایسا انسان زندگی کے طوفانوں میں بھی اپنا توازن قائم رکھتا ہے

خود کو قبول کرنا انسان کو اندرونی سکون عطا کرتا ہے اور یہی سکون زندگی کے ہر مشکل مرحلے سے عبور حاصل کرنے میں مدد دیتا ہے

زندگی میں ایسے لمحات ضرور آتے ہیں جب حالات انسان کے خلاف محسوس ہوتے ہیں، جب کوششوں کے باوجود راستے بند نظر آتے ہیں

ایسے وقت میں صبر اور حوصلہ ہی انسان کا اصل سرمایہ ہوتے ہیں

صبر کا مطلب خاموشی سے ظلم سہنا نہیں بلکہ حالات کو سمجھ کر دانشمندی کے ساتھ آگے بڑھنا ہے

جو انسان مشکل وقت میں ثابت قدم رہتا ہے وہی وقت گزرنے کے بعد مضبوط بن کر ابھرتا ہے

مثبت سوچ زندگی کو ایک نیا زاویہ دیتی ہے

مثبت سوچ رکھنے والا انسان ہر مسئلے میں سیکھنے کا پہلو تلاش کرتا ہے

وہ جانتا ہے کہ ناکامی بھی کامیابی کی ایک شکل ہے جو انسان کو بہتر بناتی ہے

شکرگزاری زندگی پر عبور حاصل کرنے کا اہم ذریعہ ہے کیونکہ جو شخص اپنے پاس موجود نعمتوں کی قدر کرتا ہے وہ محرومی کے احساس سے آزاد رہتا ہے

محنت اور مستقل مزاجی کے بغیر زندگی میں کوئی بڑی کامیابی ممکن نہیں

چھوٹے قدم اگر مسلسل اٹھائے جائیں تو بل آخر بڑی منزل تک پہنچا جا سکتا ہے

ناکامی انسان کو روکنے نہیں بلکہ سکھانے آتی ہے

جو شخص گرنے کے بعد دوبارہ کھڑا ہونا سیکھ لیتا ہے وہ زندگی کے نشیب و فراز سے عبور حاصل کر لیتا ہے

زندگی میں رشتوں کی اہمیت بھی بہت زیادہ ہے

اچھا رویہ، برداشت، معافی اور خلوص رشتوں کو مضبوط بناتے ہیں

انسان اکیلا زندگی کا بوجھ نہیں اٹھا سکتا اس لیے دوسروں کو سمجھنا اور ان کے ساتھ چلنا بھی زندگی کے ہنر میں شامل ہے

زندگی میں رشتوں کی اہمیت بہت زیادہ ہے

اچھا رویہ، برداشت، معافی اور خلوص رشتوں کو مضبوط بناتے ہیں

انسان اکیلا زندگی کا بوجھ نہیں اٹھا سکتا اس لیے دوسروں کو سمجھنا اور ان کے ساتھ چلنا بھی زندگی گزارنے کے ہنر میں شامل ہے

آخر میں اللہ پر بھروسہ زندگی کا سب سے مضبوط سہارا ہے

جب انسان پوری کوشش کے بعد معاملہ اللہ کے سپرد کر دیتا ہے تو دل میں الگ سا سکون پیدا ہو جاتا ہے

یہی یقین انسان کو ہر اندھیرے کے بعد روشنی دکھاتا ہے اور یوں انسان نہ صرف زندگی کے مراحل سے گزرتا ہے بلکہ ان پر عبور حاصل کر لیتا ہے

خود جو سیکھا اور سمجھا

میں نے اب تک جو کچھ سیکھا ہے وہ یہ ہی ہے کہ تجربات خواہ خوشی کے ہوں یا مشکلات کے ہمیں بدلتے ہیں، مضبوط بناتے ہیں اور زندگی کے حقیقی معنی سے روشناس کرواتے ہیں

ہر دن ایک نیا سبق لے کر آتا ہے اور اگر ہم اسے غور سے دیکھیں تو ہر لمحہ ہمیں اپنی قدر اور اپنی حقیقت سمجھنے کا موقع دیتا ہے

خود کو جاننا سب سے بڑی طاقت ہے

زندگی نے مجھے سکھایا کہ اپنے اندر جھانکنا اور خود سے ایماندار ہونا سب سے زیادہ ضروری ہے

جب تک ہم خود کے ساتھ سچ نہیں بولتے، ہم دوسروں کے ساتھ بھی درست تعلق قائم نہیں کر سکتے

اپنی کمزوریوں کو تسلیم کرنا شکست نہیں بلکہ یہ اپنے آپ سے محبت اور دوستی کی پہلی سیڑھی ہے

میں نے یہ بھی سیکھا کہ اپنے جذبات اور احساسات کو پہچاننا اور انہیں قبول کرنا اپنی شخصیت کو مضبوط اور پختہ بناتا ہے

زندگی میں ہر مسئلے پر ردِعمل دینا ضروری نہیں

بعض اوقات خاموش رہنا دل و دماغ کو سکون دیتا ہے اور حالات کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے

میں نے دیکھا ہے کہ جو لوگ صبر اور تحمل کا دامن تھام لیتے ہیں وہ ہر مشکل کا سامنا زیادہ پُرامن طریقے سے کر پاتے ہیں

ہر لڑائی جیتنے کی ضرورت نہیں، کچھ لڑائیاں چھوڑ دینا بھی دانائی ہے

تعلقات بدلتے ہیں مگر سبق ہمیشہ رہتا ہے

لوگ آتے ہیں اور جاتے ہیں اور ہر رشتہ ہمیں کچھ نہ کچھ سکھاتا ہے

کچھ لوگ ہمیں مضبوط بنانے آتے ہیں، کچھ ہمیں خود کی قدر سکھاتے ہیں

میں نے یہ بھی محسوس کیا کہ جدائی اگرچہ دکھ دیتی ہے مگر یہ ہمیں زندگی کے اصل معنی سمجھنے میں مدد دیتی ہے

ہر شخص جو ہماری زندگی میں آتا ہے وہ کسی نہ کسی شکل میں ہمارے تجربے کا حصہ بنتا ہے

خوشی لمحوں میں چھپی ہے

خوشی کسی بڑی کامیابی یا مکمل ہونے والی منزل کا نام نہیں بلکہ یہ چھوٹے لمحوں میں چھپی ہوتی ہے

ایک مسکراہٹ، ایک دعا یا ایک پرسکون سانس میں

میں نے سیکھا کہ جو لوگ حال میں خوش رہنا سیکھ لیتے ہیں وہ زندگی کے اصل لطف سے واقف ہوتے ہیں

خوشی تب ملتی ہے جب ہم موجودہ لمحے کو قبول کر لیتے ہیں اور ہر چھوٹی خوشی کو محسوس کرتے ہیں

زندگی ہمیں سنبھالتی اور بناتی ہے

مشکلات ہمیں توڑنے کے لیے نہیں آتیں بلکہ وہ ہمیں مزید مضبوط، ہوشیار اور سمجھدار بناتی ہیں

میں نے یہ بھی جانا کہ ناکامی کسی انجام کا اشارہ نہیں بلکہ سیکھنے اور آگے بڑھنے کا ایک موقع ہے

اسی طرح کامیابیاں ہمیں خود اعتمادی اور حوصلہ دیتی ہیں

ہر دن، ہر تجربہ ہمیں یہ سکھاتا ہے کہ زندگی کا اصل مقصد بڑھنا، سیکھنا اور خود کو بہتر بنانا ہے

زندگی کے یہ سبق چاہے چھوٹے ہوں یا بڑے، ہمیں اپنے راستے پر مضبوطی سے چلنے کی ہمت دیتے ہیں

میں نے اب تک یہ سیکھا ہے کہ زندگی کو قبول کرنا، اپنی خامیوں اور خوبیوں کے ساتھ جینا اور ہر لمحے سے سبق سیکھنا ہی حقیقی کامیابی ہے

قارئین کے نام خط

پیارے قارئین؛

سب سے پہلے تو میں آپ کا دل کی گہرائیوں سے شکریہ ادا کرنا چاہتی ہوں کہ آپ نے میری اس کتاب کو اپنے ہاتھوں میں لیا اور میری سوچوں کے سفر میں شامل ہونے کا فیصلہ کیا

زندگی ایک بہت بڑی اور پیچیدہ حقیقت ہے جسے سمجھنا ہر کسی کے لیے آسان نہیں لیکن اسی کی خوبصورتی اور رازوں میں چھپی محبت ہمیں اپنی راہوں کی تلاش میں مدد دیتی

اس کتاب کے صفحات میں، میں نے اپنی ذاتی تجربات اور سوچوں کو الفاظ کی شکل دی ہے تاکہ آپ زندگی کے مختلف پہلوؤں پر غور کر سکیں

میری خواہش یہ ہے کہ یہ کتاب آپ کے دل کو چھوئے، آپ کو سوچنے پر مجبور کرے اور شاید آپ کو اپنے سفر میں تھوڑی روشنی دے

زندگی کے بارے میں ہر شخص کی اپنی کہانی ہے، اپنے سوالات ہیں اور اپنے جوابات تلاش کرنے کا اپنا طریقہ ہے اسی لیے، میری یہ درخواست ہے کہ آپ اس کتاب کو نہ صرف پڑھیں بلکہ محسوس کریں، اس پر سوچیں اور اپنے دل کی آنکھ سے اسے دیکھیں

آخر میں، میں ایک چھوٹا سا پیغام آپ کے ساتھ چھوڑنا چاہتی ہوں: زندگی ایک لمحے کا تحفہ ہے

اسے سوچ سمجھ کر جئیں، محبت بانٹیں اور ہر دن کو اہمیت دیں